

ولدي يخاف

ماذا أفعل؟

حلول سحرية
تبدِّد مخاوف
أولادكم



Finch Publishing

د. جانيت هول

ولدي يخاف...
ماذا أفعل؟

ترجمة

د. هشام نصر



Finch Publishing

ISBN 978-9953-15-457-2

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الإنكليزية

FEAR-free children

شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار ـ سنتر زعرور ـ ص.ب: 11/8254
هاتف/فاكس: 450950 ـ 1 ـ 961 00 ـ بيروت ـ لبنان
00 961 ـ 1 ـ 453115
Email: info@darelfarasha.com
http: www.darelfarasha.com



ملخص المحتويات

مقدمة

النمو عملية معقدة يعتاد الأطفال خلالها على العالم المحيط بهم. وقد تخيفهم أشياء كثيرة لأنهم لم يطوروا بعد المعرفة وعمليات التفكير التي تلزمهم للتعامل مع التجارب الجديدة التي يتعرضون لها. وقد تصبح هذه التجارب مخيفة للغاية إذا لم يتلقوا دعماً من أهلهم أو من أشخاص راشدين آخرين يحبونهم ويثقون بهم. للأسف، يزداد خوف الأولاد أحياناً بسبب ردة فعل غير مناسبة من قبل الراشدين خاصة إذا كانت التجربة مؤلمة أو غير مريحة للطفل.

إذا سمح لهذه المخاوف أن تتمادى فإنها قد تتحول إلى رهاب مقلق.

على الأهل أن يدركوا أن الخوف جزء طبيعي من تطور الطفل وأن الطفل بحاجة إلى المساعدة لمواجهة هذا الخوف. يقدم هذا الكتاب وسائل عملية جداً للتعامل مع الخوف. وهو مفيد بشكل خاص لأنه يتضمن قسماً خاصاً بالأطفال. في القسم الخاص بالأهل تشير الكاتبة إلى أن بعض الخوف طبيعي ومفيد، وهي محقة في ذلك، لكنها في ما بعد تظهر لهم كيف يتعاملون مع المخاوف غير الطبيعية. أما الجزء الخاص بالأطفال فقد كتب بشكل يسهل على الأطفال فهمه.

علينا أن نساعد أولادنا ليصبحوا بالغين واثقين من أنفسهم

ولتكون لديهم ردة فعل ملائمة تجاه ما يجري حولهم. إذا تمكن هذا الكتاب من المساعدة في تحقيق ذلك فإنه يكون قد أدى دوزاً قيماً.

بيتر فيلان

بروفسور فخري في كلية

طب الأطفال – جامعة مالبورن

كيف تستخدم هذا الكتاب

كل الأهل يريدون أن يكون أولادهم واثقين من أنفسهم وسعداء، ويصيبهم الإحباط إذا لم يعرفوا كيف يتعاملون مع طفلهم الخائف. سيساعدكم هذا الكتاب على فهم مخاوف أولادكم والتغلب عليها بواسطة استراتيجيات عملية سهلة التطبيق نشرحها لكم خطوة فخطوة. كما يقدم الكتاب معلومات أساسية عن أسباب الخوف ومظاهر التعبير عنه ووسائل علاجه. الفلسفة الأساسية التي يقوم عليها هذا الكتاب هي أن الأهل هم أفضل من يعلِّم الطفل وأن أفضل حماية من الخوف هي المعرفة والفهم والتواصل.

ندعو الأهل لقراءة الكتاب كله أولاً بتمعن، مولين انتباهاً خاصاً بالجزء الأول منه وهو الجزء المخصص لتعليم الأهل.

- كيف تضعون توقعات واقعية بشأن مستوى القلق والثقة بالنفس سواء بالنسبة للأطفال او الأهل.
- فهم كيفية تصنيف المخاوف وتطورها والحالات التي تصبح فيها مثيرةً للقلق.
- كيف يمكن للأشياء أن تخرج عن سياقها الصحيح، وكيف يمكن تجنب ذلك.
- استراتيجيات تساعد الأطفال على التعاطي مع القلق والمخاوف.

- كيف يمكن للتدريب المتخصص أن يساعد الولد في التخلص من مخاوفه.

بعد ذلك اقرأ مع طفلك الصغير الجزء الخاص بالأطفال أو شجع الأولاد على قراءته بأنفسهم. ناقشا دراسة الحالات الواقعية والرسوم، والعب مع طفلك الألعاب المقترحة في الكتاب. إن الأفكار الجيدة الاثنتي عشرة للتغلب على الخوف التي يتم تطبيقها على مخاوف الأطفال الأكثر انتشاراً كالخوف من اللصوص والغول والظلام والكلاب، يمكن تطبيقها كذلك على جميع المشاكل. القصص التي نوردها هنا مبنية على حالات تم علاجها في عيادتنا، وهي جميعاً تتعلق بأولاد في سن التاسعة تقريباً. تلك مجرد أمثلة يمكن للأهل الخلاقين أن يقتبسوا منها ويعدلوا فيها لتناسب الأطفال الأصغر سناً. الأمر الأساسي هنا هو «لائحة الأفكار الجيدة الاثنتي عشرة». يمكن للأهل أن يدربوا طفلهم انطلاقاً من «لائحة الأفكار الجيدة الاثنتي عشرة الخاصة بالأهل»، لكن الأولاد سيشعرون بالقوة أكثر إذا كانت لهم لائحة خاصة بهم أيضاً. (تذكروا أن محتوى اللائحتين متطابق، لكن النسخة الواردة في القسم الخاص بالأطفال مكتوبة بلغة أسهل).

في نهاية القسم الخاص بالأطفال يشجّع الطفل على وضع خطة خاصة به للتغلب على الخوف. يمكن طبع نسخة عن هذه الخطة وتثبيتها على جدار غرفة نوم الطفل لتكون جاهزة للاستعمال كوصفة للتعامل مع الخوف. يحصل الطفل على «شهادة في كسر حاجز الخوف» كمكافأة عند نجاحه في التغلب على خوف ما.

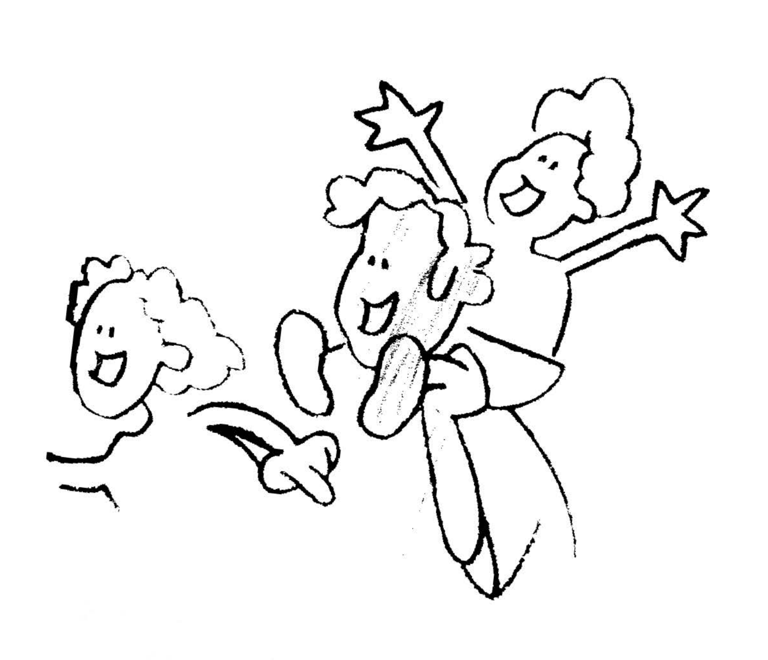
تحذير: يشكل الخوف موضوعاً حساساً خاصة بالنسبة للأولاد. قد تخفق محاولات الوقاية من الخوف أحياناً وتجعل الخوف في الواقع أسوأ من ذي قبل. من المهم أن تقرأوا مواد الكتاب قبل البدء في تطبيقها مع أطفالكم ومن المهم أيضاً ألاّ يدرسها الأطفال مباشرة قبل خلودهم إلى النوم.

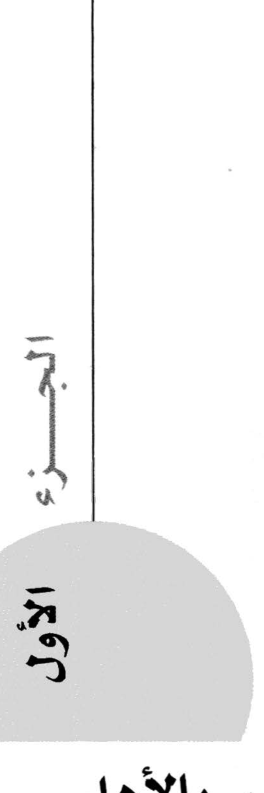
مساعدة المتخصصين

هناك كتب تعليمية تناقش مسألة الخوف عند الأطفال، لكنها تكون عادةً كتباً تقنية متخصصة. كيف تتذكرون استراتيجيات العلاج التي يجب اعتمادها، وكيف تقومون بتطبيقها بشكل منهجي عند وضعكم لبرنامج التغلب على الخوف عند طفل بحاجة شديدة للعلاج؟ يقدم هذا الكتاب طرقاً قريبة المنال يمكن للمتخصصين أن يطبقوها بطريقتين.

1 بشكل غير مباشر لعلاج مرضاهم (عبر وضع خطة تستخدم في العلاج).

2 - بشكل مباشر (عبر الطلب إلى المريض أن يقرأ الكتاب ويضع خطة خاصة به).



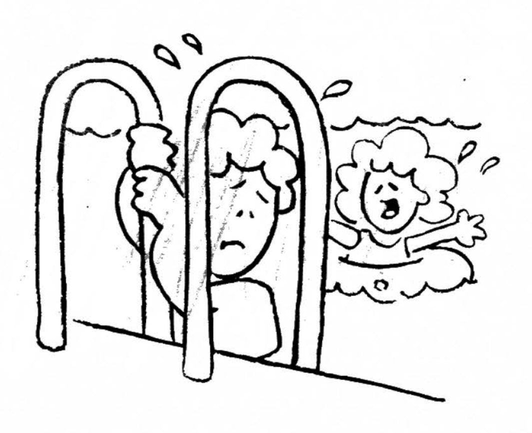


خاص بالأهل

الفصل 1

التحدي الذي يواجهه الأهل

لدى الكثير من الأهل تصورات غير واقعية حول التربية المثالية والسلوك المثالي لأطفالهم، لذا فقد يشكّل الولد الذي ترعبه أشياء تبدو للراشدين غير مخيفة على الإطلاق تحدّياً بالنسبة إلى والديه. في الواقع، يجد بعض الأهل في طفلهم الذي يخاف تحدياً يفوق ذلك الذي يجدونه في طفلهم العدائي أو الكثير الحركة.



تفهم خوف طفلك

هل يمكنك أن تتفهم خوف طفلك وتساعده في التغلب عليه؟ ماذا لو كنت تشاركه هذا الخوف؟

عبّرت إحدى الأمهات عن حزنها في إحدى ورشات العمل الخاصة بالاطفال الذين يخافون بقولها:

صارت ابنتي شديدة الخوف بعد عمليات الخطف التي جرت، لاسيما بعد تلك الأخيرة التي حدثت في منطقتنا. فهي لم تعد تنام أثناء الليل بل تأتي باكية وتنام في سريرنا. جربنا أن نترك الأنوار مضاءة لكن ذلك لم يعط أي نتيجة. إنها تخشى أن يأتي أحدهم ويأخذها من دون أن نسمع صراخها.

ما الذي شعرت به تلك الأم؟ شعرت بالخوف وأن لاحول لها ولا قوة. في ذلك الحين كانت موجة من عمليات خطف وقتل الأطفال قد أثارت عند الأهل اعتقاداً أن أطفالهم ليسوا في مأمن حتى في أسرّتهم ليلاً.

في ما مضى كان بإمكان الأهل أن يُطَمئنوا أطفالهم:

لا تخف أبداً، لن يصيبك شيء. إنك في مأمن. أمك وأبوك سيحميانك.

في تلك الأيام، كانت مخاوف الأطفال في الأغلب كامنة في عقولهم: الخوف من الظلام والأشباح والغول. أما اليوم، فالخوف من أن يأتي غريب ويسرق أطفالك من أسرّتهم أصبح مبرراً. عندنا في العيادة النفسية العديد من الزبائن الذين أبدوا

قلقهم بشأن أطفالهم الذين يتملكهم الخوف ولا يريدون أن يناموا بمفردهم في غرفهم.

ما هو مقدار الحرية الذي بإمكانك أن تمنحه لطفلك؟

على الأهل أن يقيموا توازناً بين منح الحرية لأطفالهم ووضع القيود عليهم. فالأطفال الذين يبالغ الأهل في حمايتهم يُحرمون من اختبار الحياة، ولا يمكنهم أن يكتسبوا التقنيات اللازمة لحماية أنفسهم وللتفكير السريع في حال جرت الأمور على غير ما يرام.

الأهل الذين يتحلون بحس المسؤولية يحرصون على أن يكونوا دائماً على معرفة بمكان أطفالهم وبالاشخاص الذين يرافقونهم. يتم تعليم جميع الأطفال أن «الشخص الغريب يشكل خطراً»، وهم يشاهدون يومياً على التلفزيون وصفاً مصوراً لضحايا حقيقيين.

لم يعد الأهل واعين فحسب لمخاوف أطفالهم بل بدأوا هم أنفسهم يشعرون بالغضب وأن لا حول لهُم ولا قوة في مواجهة أسئلة كهذه:

- كيف تشرح لأطفالك أن الحرب العالمية القادمة لن تدمرهم؟ وهل هنالك فرق إذا كانت هذه الحرب تجري على الجهة الأخرى من الكرة الأرضية؟ فالأطفال يعرفون أن الحرب النووية لن تترك أي أمل بالبقاء.
- كيف يمكنك أن تراقب ما يشاهده أطفالك على التلفزيون

حتى لا يروا أحداثاً واقعية مرعبة للغاية تظهر فيها حرب أو جريمة عنيفة أو كارثة طبيعية؟

- كيف يمكنك أن تذهب لممارسة رياضة الركض في الساعة السادسة صباحاً إذا لم يكن هناك راشد آخر في البيت؟

كيف يمكنك أن تبدّد خوف طفلك إذا كنت أنت نفسك لا تملك الإجابات عن هذه الأسئلة؟ أتمنى لو كانت لدي الإجابة فأعطيها لكم في هذا الكتاب. عوضاً عن ذلك سأحاول أن أقدم المفاهيم الاساسية التي تعلمها المعالجون النفسيون حول أسباب الخوف وطرق التعبير عنه ووسائل علاجه.

إن سلوك طريق وسطي بين السماح للأطفال بأن يغامروا وبين حمايتهم من أي مكروه يشكل تحدياً للأهل، لكن الأطفال بحاجة لأن يتعلموا حماية أنفسهم. هذا التعلُّم يأتي من الإقدام على المخاطرة والنجاح فيها ومن الأخطاء وتصحيحها في المرات التالية.

الأطفال الواثقون من قدرتهم على معالجة الأحداث الضاغطة والتحديات التي تواجههم في الحياة هم أقل عرضة للخوف.

الفصـل 2

ما هو الخوف؟

من المهم أن نفهم ما هو الخوف الطبيعي ومتى يتطلب الخوف منا اهتماماً إضافياً حتى نتمكن من مساعدة الاطفال الذين يشعرون به.



ردة الفعل من نوع اضرب أو اهرب

الخوف والقلق شعوران عاديان وطبيعيان. إنهما يؤديان إلى إفراز هرمون الأدرينالين الذي يطلق ردة فعل من نوع اضرب أو اهرب. ردة الفعل التي تظهر تعتمد على كيفية فهم العقل للوضعية التي يجد الطفل نفسه فيها. فعلى سبيل المثال:

- قد يرى طفل صغير في جرو الكلب الكبير الحجم شيئاً مخيفاً متحركاً. لقد حان الوقت بالنسبة لهذا الطفل كي يهرب، كي يركض إلى أمه.
- بالنسبة لفتى يافع قد يعني جرو الكلب الكبير هذا احتمال بدء لعبة مطاردة شيقة. بالنسبة لهذا الولد لقد حان الوقت للقتال، للعب والمصارعة.

هرمون الأدرينالين نفسه يؤدي إلى كلتا المجموعتين من المشاعر والأفكار والتصرفات.

قد يكون مقدار معين من القلق والخوف مفيداً، فهو يساعدنا على القيام بأفضل ما نستطيعه. فعند التحدث في مناسبة عامة على سبيل المثال قد يشير التوتر الذي يصيب المعدة إما إلى أنك في حال من التشوق والاندفاع أو في حال من الوجل المطلق.

- بالنسبة للشخص الواثق من نفسه والذي تحضّر جيداً للمناسبة، هذا التوتر يعني أن الوقت قد حان للظهور.
- بالنسبة للشخص الخائف أو الذي لم يتحضّر بشكل جيد أو

كان عرضة للسخرية في موقف مماثل في السابق فقد يكون التوتر مؤشر انهيار كامل بل مؤشر رفض هستيري للقيام بهذه المهمة.

ملاحظة سريعة

لا ضير في التوتر ما دام المرء يستطيع استخدامه بشكل خلاق.

لماذا نبحث عن الخوف؟

لماذا تنجح الأفلام التي تتحدث عن مصاصي الدماء وروايات الرعب التي يكتبها ستيفن كينغ؟ لأن الناس يشعرون بالحماسة ويحصلون على متنفس لانفعالاتهم عندما يسمحون لمستوى الخوف عندهم أن يرتفع... ذلك فقط إذا كان إفراز الأدرينالين يخضع لتحكمهم وما دام مصاص الدماء أو الغول أو المخلوق الفضائي غير قادر على النيل منهم في حقيقة الأمر.

قد يكون لهذا الأمر أثر غير الذي نرجوه عند الأطفال الصغار لأنهم أحياناً لا يفهمون الفرق بين الحقيقة وبين ما يتخيلونه. والفيلم المشوق الذي يشاهده الطفل خلال النهار على الفيديو أو في السينما قد يصبح مرعباً عندما تستعرضه مخيلته في منتصف الليل. فعلى سبيل المثال، قد يكون الطفل متحمساً جداً لمشاهدة فيلم حرب النجوم أثناء النهار عندما يكون إلى جانب أخيه، وهما يأكلان البيتزا ويشربان الليموناضة. أما في الليل فقد يرى هذا الطفل عينه ولمدة طويلة أحلاماً بشعة عن رجال آليين مقنعين بالأسود، قادمين للنيل منه.

متى يصبح الخوف مشكلة؟

يصنِّف الأخصائيون الأنواع التالية من الخوف على أنها جدية بما فيه الكفاية لتسبب المشاكل. ضمن كل فئة منها مثال عن خوف الطفل والسلوك الذي يرافقه.

1 ـ الخوف من موقف ما

يتم تشخيص هذا النوع من الخوف إذا استمر القلق لمدة تتجاوز الأسبوعين.

المثال: يرفض الطفل الذهاب إلى دروس الرقص لأنه شديد القلق من الرقص أمام أترابه.

2 ـ الخوف من الفراق

يتم تشخيص هذا النوع من الخوف إذا كان الطفل يخشى بشدة الافتراق عن شخص معين هو على ارتباط وثيق به. وإذا استمر الخوف لما يزيد عن ستة أشهر، وإذا كان الطفل يعبر دائماً عن قلقه، يبدو متوتراً وحزيناً وشديد القلق قبيل وداعه للشخص الذي يشعر تجاهه بالتعلق.

المثال: يرفض الطفل أن يُترك في مركز العناية بالأطفال، فيتعلق بحقيبة أمه ويصرخ ويتقيأ بغزارة (وهذه الأخيرة وسيلة جيدة للاستحواذ على الاهتمام، ويعمد بعض الأطفال إلى تعلم هذا الأمر حتى يتمكنوا من الحصول على اهتمام الأهل حتى لو لم يكن الطفل خائفاً!).

3 ـ اضطرابات التجنب

يتم تشخيص هذه الاضطرابات إذا استمر الخوف لأكثر من ستة أشهر، وكان هنالك خوف شديد من الاختلاط بالأتراب والتعاطي معهم اجتماعياً.

مثال: يرفض الطفل بشكل قاطع أن يمارس الرياضة في المدرسة مفضلاً على ذلك أي عقاب كان (كمنعه من مشاهدة التلفزيون أواللعب مع رفاقه).

4 ـ الرهاب phobias

من المهم أن نميز بين اضطرابات الخوف وبين الرهاب الصريح. يصبح الخوف رهاباً عندما يغدو غير متناسب بالكامل مع الواقع، فيفلت من السيطرة، ويظهر من دون أي سبب واضح، ويدفع الإنسان إلى تجنب أمر ما أو شخص ما أو تصرف ما، ويؤثر في سير الحياة الطبيعي.

مثال: يكون لدى الطفلة رهاب العناكب إذا بلغ خوفها من الشدة بحيث لا تستطيع أن تتواجد في غرفة فيها عنكبوت أو أن تشاهد عنكبوتاً على التلفزيون. (ولنعترف أن الكثير من الراشدين يخافون من العناكب أيضاً!)

ملاحظة خاصة: «طاعون نوبة الرعب»، الغضب والخوف.

خلال ممارستي لعملي وجدتني أهتم بشكل متزايد بعدد من الراشدين الذين يمرّون بمعاناة شديدة بسبب تشخيص خاطئ لاضطراب نوبات الرعب لديهم.

طوال عشر سنوات، كانت ميلاني البالغة من العمر اثنين وثلاثين عاماً تجدّ في البحث عن مساعدة طبية لوضعها الذي بدا في النهاية أنه نوبات رعب. وقد أدخلت في السنتين الأوليين إلى المستشفى ثلاث مرات بسبب ما كانت تحسبه نوبات قلبية.

خلال نوبة الرعب يعاني المرء إفرازاً مفرطاً وغير متوقع للأدرينالين، مما يسبب خلال خمسة عشر ثانية نوبة، تظهر فيها كل أعراض الخوف الجسدية بالإضافة إلى العديد من أعراضه الانفعالية والذهنية. معظم الراشدين يصفون هذا الشعور بأنه شعور رهيب، فتخيل ما الذي يشعر به الأطفال عندما تصيبهم نوبة الرعب.

دراسة حالة

كانت جودي ذات الأربعة أعوام سعيدة بمرافقة أمها إلى حوض السباحة وبتلقي الدروس من المدرب. ذات يوم كانت إحدى صديقات الأم تراقب جودي فرأت فتى يافعاً يمر بالقرب منها ويدفعها إلى الجهة العميقة من الحوض. ومع أن الأهل المتواجدين بقربها هبّوا إلى انتشالها قبل أن تغمرها المياه، إلا أن جودي تلقت صدمة مرعبة. بعد ذلك صارت جودي تتصرف بشكل هستيري كلما اقترحت أمها الذهاب إلى حوض السباحة.

من الضروري التذكير أن نوبات الرعب ليست دائماً وليدة صدمة مؤذية كما حدث لجودي. فقد تحدث النوبة الأولى عند بعض الأشخاص من دون أي سبب ظاهر. قد تحدث في

منتصف الليل فتوقظهم أو أثناء جلوسهم في السيارة في ساعة الزحمة أو أثناء تجوالهم في مركز تجاري.

يميز الأخصائيون بين ثلاثة أنواع من نوبات الرعب:

1 ـ النوبات غير المتوقعة.

2 ـ النوبات المرتبطة بظرف ما (رؤية الأفعى تحدث دائماً نوبة رعب على سبيل المثال)

3 ـ النوبات التي تهيئ بعض الظروف لحدوثها (يمكن أن تحدث النوبة عند قيام الطفل بعمل ما لكن ليس بالضرورة كلما قام الطفل بهذا العمل).

من الضروري أيضاً التذكير أن بعض الأطفال (والراشدين) قد يظهرون ذعرهم على شكل غضب.

على الأهل أن يكونوا حذرين من فقدان أعصابهم أمام طفل يبدو كأنه يعاني من نوبة غضب، ذلك أن هذا الطفل قد يكون في حالة رعب مطبق.

دراسة حالة

كانت تانيا البالغة من العمر ثماني سنوات قد ارتادت مدرسة التزلج لثلاثة أيام عندما اصطحبتها أمها في مصعد مكشوف فوق منحدر سهل في منتجع للتزلج على الثلج. لسوء الحظ لم تكن مدرسة التزلج بعد قد علّمت تانيا كيف تستعمل المزلاجين (وهذا جدير بالملاحظة إذ إن هذه هي التقنية الأساسية التي تسمح لمتزلج غير ذي خبرة أن يستدير ويتوقف) فوقعت تانيا حالما قفزت من

كرسي المصعد، وتجمدت بكل ما في الكلمة من معنى؛ لم تكن قادرة على الحركة على الإطلاق. ثم انفجرت بشكل هستيري، وراحت تصرخ وتتلفظ بأغرب وأسوأ عبارات نابية يمكن لابنة ثماني سنوات أن تقولها في مهاجمة أمها ومنها «اخرسي يا جاحظة العينين»... «لا تنظري إلي، ولا تقولي لي ماذا علي أن أفعل». كان المخرج الوحيد أن تتزحلق تانيا على مؤخرتها إلى أسفل المنحنى، بينما تسير أمها إلى جانبها حاملة لوح التزلج. لم تكن هذه من ذكريات العائلة السعيدة أبداً. لحسن الحظ أدركت أم تانيا أن إساءة تانيا جاءت على خلفية خوفها فلم تظهر أية ردة فعل تجاهها.

ما الذي يجب أن يفعله الأهل البعيدو النظر إذاً؟ ادركوا من فضلكم أن الطفل الذي يظهر نوبة غضب قد يكون في الواقع خائفاً جداً من الظرف الراهن أو ذلك الذي يلوح في الأفق، وخذوا بعين الاعتبار أيضاً مقدار أهلية الطفل. فإذا كان الطفل قادراً على القيام بأمر ما بشكل جيد في ظرف محدد فهذا لا يعني أنه لن يشعر بالرعب في ظروف أخرى. مثال على ذلك اصطحاب أب لولديه البالغين من العمر سبع وخمس سنوات إلى الحديقة العامة ليلعبا على دراجتيهما. كان الولدان معتادين على قيادة الدراجة على الأرض المسطحة المحيطة بمنزلهما، لكنهما شعرا بالرعب عندما رأيا طريق الحديقة المنحدر الذي يمر بجوار بحيرة الماء. لسوء الحظ، فقد الأب أعصابه ظناً منه أن الطفلان يسيئان السلوك، فجمع الأغراض وعادوا جميعاً إلى البيت غير مسرورين. بالطبع أصبح الطفلان

لفترة بعد ذلك يخافان من قيادة دراجتيهما في أي مكان كان، وبالأخص بالقرب من والدهما.

أعراض الخوف عند الأطفال

تترافق التصرفات التي تنم عن الخوف مع معاناة جسدية أو عاطفية أو ذهنية. قد يقمع بعض الأطفال انزعاجهم العاطفي أو الذهني، لكن الأهل الأذكياء يستطيعون أن يكتشفوا عدم رضا طفلهم من خلال مراقبة الأعراض الجسدية والسلوكية.

الأعراض الجسدية

- اضطرابات النوم
- اضطرابات الجهاز الهضمي
- اضطرابات الطعام
- الإنهاك
- مشاكل التنفس (مثل الربو)
- آلام الرأس وألم الرأس النصفي (الشقيقة)

هناك أعراض جسدية شائعة مثل آلام المعدة أو آلام الرأس أو الغثيان والتقيؤ قد تظهر في حالات الخوف من الفراق عندما يحين وقت الفراق أو عندما يكون الفراق متوقعاً. أما الأعراض المتعلقة بالقلب والشرايين كتسارع دقات القلب أو الدوار أوالإغماء فنادرة عند الأطفال الصغار السن لكنها قد تظهر عند الأطفال الأكبر سناً.

الأعراض العاطفية والذهنية

- الخوف
- التأثر
- قلة الثقة بالنفس
- الشعور بالعجز
- الارتباك وعدم القدرة على التركيز
- اليأس
- الغضب
- الحزن
- الشعور بالذنب

الأعراض السلوكية

- الانكفاء على الذات
- النتائج المدرسية المتدنية
- العدائية
- الإجفال السريع
- تجنب الخروج من البيت والحاجة الدائمة للاحتماء بشيء ما.
- النوم في سرير الأهل.

الفصل 3

أسباب مخاوف الأطفال

هناك فئتان من الأسباب التي تثير المخاوف لدى الأطفال:

1 ـ الأسباب المكتسبة: أي التنشئة التي يتبعها الأهل فتؤثر على ثقة الطفل بنفسه، والبيئة التي يوفّرونها له وانعكاسات هذه البيئة عليه.

2 ـ الأسباب الفطرية: أي التكوين الجيني للطفل وطبيعة نموه اللذان يؤثران على مدى استعداده لأن يخاف وأن يكون دائم القلق.



تأثير التنشئة

إن إمساك الأهل بالمفاتيح الثلاثة لعملية التعلم أمر أساسي حتى يكونوا أفضل مدربين لطفلهم.

مفاتيح عملية التعلّم الثلاثة

1 - التقليد: نتعلم عبر مراقبة الآخرين وتقليدهم.

2 - العادة: نتعلم عبر القيام بما يطلب منا فعله فنكتسب عادات نكررها بشكل واعٍ أو غير واعٍ انطلاقاً من القواعِد والطقوس والروتين الذي نعيِشه بصورة يومية.

3 - الثواب والعقاب: تتزايد وتيرة السلوك الذي يجلب المكافأة، أو الثواب. تتناقص وتيرة السلوك الذي يجلب العقاب.

يمكن جعل تربية الأطفال أكثر سهولة إذا تعلمنا أن نطبق دائماً أو في بعض الأحيان هذه المبادئ الثلاثة. ستساعد هذه المبادئ الثلاثة أطفالنا في أن يصبحوا راشدين كما نتمناهم أن يكونوا، إذا ما استخدمت بحكمة.

التقليد (ويسمى أحياناً التمثل بنموذج ما)

تربية الاطفال هي أصعب عمل علينا القيام به، وهي العمل الوحيد الذي لا نتلقى فيه أي تدريب!

إذن إذا كنا لا نتلقى أي تدريب فمن أين لنا معرفتنا بكيفية تربية الأطفال؟ إننا نتعلم من أهلنا! إننا نقلِّد ما كانوا يقومون به.

كلما سألت مجموعة من الأهل كم عدد الذين وعدوا أنفسهم عندما كانوا أطفالاً أنهم لن يكرروا أبداً ما كان يفعله أهلهم معهم، تجد أن جميعهم تقريباً يرفعون أيديهم إيجاباً! لكن عندما ولد لهم أطفال وجدوا أنفسهم يفعلون ما كان يفعله أهلهم معهم تماماً... مع أنهم أقسموا أنهم لن يفعلوا ذلك أبداً.

غالباً ما تكون تربية الأطفال تكراراً لما فعله أهلنا معنا أو لما التقطناه من التلفزيون والمجلات والكتب.

كيف يولّد التقليد القلق عند الأطفال؟

إذا كانت أمنا قد بالغت في حمايتنا للحفاظ على سلامتنا أو كانت مسكونة بهاجس تنظيف المنزل فقد تكون المشكلة نفسها عندنا نحن.

اعترفت أمامي مؤخراً إحدى الأمهات أن عليها دائماً أن تنظف المرحاض بعد أن يستخدمه أي زائر. كانت تفعل ذلك خوفاً من أن يكون هناك ميكروبات خطيرة.

واحزروا من علَّمها القيام بذلك؟ أصبتم... أمها هي التي علمتها!

يتعلم الأطفال مما يرونه من أفعال الآخرين وليس من أهلهم فقط. البشر يتعلمون ببساطة من خلال مراقبة الآخرين فليس علينا عملياً أن نقوم بالتجربة بأنفسنا. تأتي النماذج التي نتمثل بها مما نقرأه وما نشاهده على التلفزيون أو في السينما أو ما نراه من أفعال الآخرين ونسمعه من أقوالهم. مع أن الأطفال

عادة يلاحظون الأشياء بدقة إلا أنه لسوء الحظ، ليس لديهم القدرة العقلية والعاطفية على تحليل ما تعلموه من خلال الملاحظة، وقد يكون الخوف والقلق نتيجة لذلك.

دراسة حالة

كانت سوزي البالغة من العمر خمس سنوات تخاف من العناكب. وكانت تهرب صارخة كلما صادفت كائناً صغيراً يشبه العنكبوت. كانت أم سوزي أيضا تخاف العناكب فكانت كلما صادفت واحداً تحمل ابنتها وتهرب بشكل هستيري من البيت رافضة العودة إليه قبل أن يرمى بالعنكبوت إلى الخارج.

كانت ماري ذات الأحد عشر عاماً تشتكي دائماً من ألم في البطن ومن أوجاع الرأس، وكانت تخاف من تجربة أي شيء جديد. وكانت أم ماري على ما يبدو تخاف كل شيء، وأكثر ما كانت تخشاه هو أن يحدث لماري أي مكروه. كان الأب قد ترك العائلة وماري بعد في عامها الأول، فراحت الأم تغدق محبتها واهتمامها على ماري.

في الحادية عشرة من عمرها لم تكن ماري بعد قد نامت مرة عند إحدى صديقاتها. كانت أمها تأخذها كل يوم من المدرسة مباشرة. وعندما أصرت مديرة المدرسة على أن تذهب ماري مع أترابها إلى المخيم كادت أمها تصاب بانهيار عصبي. كانت الأم بحاجة إلى علاج نفسي كي تتأقلم مع خوفها من أن مكروهاً قد يصيب ماري أثناء وجودها في المخيم.

العادات (القواعد والطقوس والروتين)

نحن نخلق بأنفسنا القواعد والطقوس والروتين الخاصة بعائلاتنا، فنستعير أحياناً بعضاً من الذكريات التي أنشأنا عليها أهلنا، لكننا بحاجة أيضاً لأن نخترع قواعد خاصة بنا تلائم حياتنا وحاجاتنا. ينمو الأطفال بشكل أفضل إذا كانت بيئتهم قابلة للتوقع (أي قليلة التغيُّر) وكان بإمكانهم أن يعتمدوا على عادات ثابتة من أهلهم. ينشأ الأطفال القلقون في أسر يسود فيها التغيير الدائم لاسيما تغيير المنزل أو المدرسة أوحتى تبدل أحد الوالدين، وهذا ما يحدث في حالات طلاق الأهل.

أنغوس البالغ من العمر أحد عشر عاماً بدّل منزله اثنتي عشرة مرة! وهذا يعني أن عدد المنازل التي بدّلها يفوق عدد سنوات عمره! لحسن الحظ عمل والداه المنفصلان طوني وساندي بجهد لكي يبقيا صديقين ويمنحا أغنوس الأمان العاطفي، وساهم ذلك في بناء ثقة أغنوس بنفسه. إن طفلاً آخر بدّل من المنازل ما بدّله أغنوس قد لا يكون محظوظاً مثله إذا كان والداه غاضبين ومتخاصمين.

الأطفال الآمنون يتمتعون بالحياة المنزلية عندما يعرفون ما الذي عليهم توقعه في حالات الضغط والهلع (الخوف الشديد).

هذه التوقعات تشمل:

- روتين الاستيقاظ من النوم (إن العائلات التي يتشاجر أفرادها منذ لحظة استيقاظهم وحتى لحظة خلودهم إلى النوم إنما يعبّرون عن الضغط النفسي والقلق اللذين يعانون منهما أصلاً).

- روتين تناول الطعام.
- روتين دخول المرحاض والخلود للنوم.

الثواب والعقاب

قد تكون العواقب التي يفرضها الأهل من مكافأة أو عقاب غير متناسقة مع حجم العمل الذي استجلبها. ويبدو أن هذا يعود بشكل كبير إلى مزاج الأهل في ذلك الوقت.

كان أحد الآباء يسمح لأولاده أن يبقوا مستيقظين حتى وقت متأخر إذا كان نهاره في السباق جيداً، وعندما يخسر يغضب منهم ويجبرهم على الخلود إلى النوم في وقت مبكر. هذه السلسلة من العواقب علمت الأطفال أن ليس عليهم أن يتحلوا بالسلوك الحسن دائماً. لم يكونوا يكافؤون على سلوكهم الحسن المستمر، بل كانت العواقب الجيدة رهناً بحظ والدهم في السباق وحسب.

كيف يساهم ذلك في ظهور القلق عند الأطفال؟ إن ما يبدو للأطفال على أنه عدم انسجام بين الأفعال التي يقومون بها وبين الثواب أو العقاب الذي ينالونه يولد لديهم شعوراً عاماً بعدم الأمان. فالأطفال بحاجة إلى بيئة يمكنهم فيها توقع عواقب أفعالهم، حيث بإمكانهم أن يشعروا بالأمان. وهم بحاجة للمكافأة حتى تترسخ لديهم الأشياء الجيدة التي تعلموها. إن اختلاف العقاب (وإن كان الذنب واحداً) وعدم تناسبه و«حجم الجريمة» يجعل الأطفال خائفين وغير واثقين من مستقبلهم كما يفقدهم ثقتهم بأنفسهم.

المكافأة بمنح الانتباه

ينص المبدأ السيكولوجي للمكافأة على أن العاقبة التي تشجع على تكرار سلوك ما تُسمى مكافأة أو ثواباً. على سبيل المثال، إذا كانت طفلة تبكي أثناء الليل فتأتي الأم إلى غرفتها وتمضي معها بعض الوقت وتظهر لها محبتها وتسألها عمّا يشغل بالها، تكون هذه الأم تكافئ بالحسنى سلوك طفلتها الباكي. وقد تعود الطفلة إلى البكاء في الليلة التالية على أمل أن يسترعي بكاؤها الانتباه عينه كما في الليلة السابقة.

أعلم أن بعض الاهل يصعب عليهم تقبل هذا. أنتم تعتقدون أنكم تقومون بأفضل ما يمكن إذ تذهبون إلى الطفل الباكي، ولا شك أن الطفل الذي يعاني من خوف حقيقي يستحق أن يلقى بعض الدعم والمؤاساة... لكن في هذا تناقض واضح. كيف يمكن للأهل أن يعرفوا ما إذا كان الطفل خائفاً حقاً أو أنه يحاول خداعهم؟

بما أنه من الصعوبة بمكان أن تتأكد حقاً فقد يكون من الأفضل أن تطمئن الطفل ببعض الكلمات وأن تؤمن له مقومات الأمان الذي يحتاج إليه حتى يخلد إلى النوم. وليستغرق هذا أقل ما يمكن من الوقت، لكن احرص على تكرار الحديث المطمئن نفسه في اليوم التالي.

يستمر الرهاب (الخوف المرضي غير المبرر من شيء ما phobia) لأن هناك قدراً من المكافأة يتلقاه الطفل من جراء تجنب الحالة التي تسبب له هذا الرهاب، كما هو الأمر في الحالة التالية.

دراسة حالة

لم تكن سالي البالغة من العمر خمس سنوات قد أصيبت بأي صدمة معينة، ولم يكن واضحاً من أين تعلمت أن تخاف الكلاب. الأمر الوحيد المؤكد هو أن ردة فعل سالي تجاه الكلاب كانت مبالغاً فيها. لم يكن بمستطاع أسرة سالي أن تذهب في نزهة أو لزيارة الجيران ولا حتى كان بإمكانها أن تذهب إلى الشاطئ في الصيف لأن المكان مكتظ بالكلاب.

كانت سالي كلما صادفت كلباً تقطع الطريق إلى الجهة المقابلة أو تطلب من أمها أن تحملها. كانت قد بلغت وزناً يصعب على أمها رفعه، فأصرت الأم على أن تكمل سالي سيرها. لم تكن الأم مستعدة لردة الفعل المتطرفة التي تلقتها.

رمت سالي نفسها على الأرض وراحت ترفس وتصرخ وأصابتها نوبة غضب عارم، ثم راحت تقفز صارخة محاولة أن تتعلق بعنق أمها.

مع كل الإزعاج والإحراج اللذين سببهما هذا الانفجار العاطفي طمأنت الأم سالي أنهما لن تمرا بالقرب من الكلب، وعادتا معاً إلى البيت.

لقد تجنبت سالي المرور بالقرب من الكلب عبر القيام بهذا الاتفاق.

أرأيتم كيف أن سلوك سالي السلبي كان لصالحها وجلب لها المكافأة؟ لقد كافأت جيني ابنتها على نوبة الغضب وسلوكها

الذي يتّسم بالخوف عبر تراجعها وعودتها مع سالي إلى البيت. لسوء الحظ، من المرجح أن تقع سالي في نوبة غضب أكبر من هذه عندما تلقى كلباً في المرة القادمة.

كيف يربي الأهل الخوف ويعززونه؟

في بعض الأحيان يمكن للخوف أن يكون مفيداً لا للشخص المصاب به فحسب بل لشخص آخر من أفراد الأسرة... وربما لأحد الوالدين. تأملوا في هذه القصة:

كانت مونيك قد بدأت تخاف من الظلام وهي في الثالثة من عمرها. كانت تينا تسمح لمونيك أن تنام معها كل ليلة في سريرها الذي يتسع لشخصين. كان الأب قد ترك العائلة عندما كانت مونيك في شهرها السادس. وكانت الوالدة سعيدة بوجود مونيك في سريرها إلى أن التقت برجل أرادت أن تعيش معه وكانت مونيك قد بلغت الثامنة من عمرها. قد لا يفاجئكم أن الرجل لم يكن يرغب بوجود الإبنة في السرير معه.

أخذت الأم ابنتها لإجراء استشارة نفسية حتى تتمكن من النوم في سريرها الخاص ليلاً. تم وضع برنامج يتطلب من تينا أن تنتهج منهجاً صلباً يقضي بالامتناع عن مساعدة ابنتها حتى ولو نادتها الطفلة الصغيرة وبكت في سريرها.

مرت أسابيع ثلاثة ولم تترك مونيك سرير أمها أبداً.

عندما سأل المستشار النفسي عن السبب قالت تينا إنها وصديقها افترقا مباشرة بعد أن بدأ برنامج الطفلة الخاص

بالتغلب على الخوف. لم تعد الأم تشعر بالحاجة إلى تعويد طفلتها على النوم في سرير منفصل.

في هذه الحالة، من المثير أن نفكر في السبب الحقيقي الذي دفع الأم إلى إبقاء ابنتها في السرير معها. لقد عززت الأم حاجة الطفلة للنوم في سرير الأهل وذلك لأن وجود ابنتها بالقرب منها أثناء الليل يخفف من مشاعر الوحدة لديها. لسوء الحظ كانت الأم تكافئ خوف الطفلة من الظلام عبر إعدادها للنوم بهذا الشكل مما لا يترك أي فرصة أمام الطفلة للتغلب على خوفها ولأن تتعلم أن تنام لوحدها في سريرها الخاص. لم تكن مونيك قادرة على القيام بالأشياء العادية التي يقوم بها سائر الأطفال كالنوم لدى إحدى صديقاتها أو المشاركة في مخيم مدرسي، ذلك أنها كانت تعتمد على النوم إلى جانب أمها لكي تشعر بالأمان أثناء الليل.

في هذه الحالة تلقت كل من الأم والطفلة مكافأة نتيجة ارتباطهما الواحدة بالأخرى. فحصلت الأم على صحبة الطفلة كمكافأة، وكوفئت الطفلة بحاجة أمها إليها. هذا ينتج علاقات غير صحية تتسم بالارتباط المتبادل وهذا ليس بالأمر الجيد!

كيف يساهم بعض الأهل في جعل مخاوف أطفالهم دائمة؟

إن الأمثلة التالية مرعبة لأنها أمثلة حقيقية!

استخدام القوة

رمى أب ابنه المرتعب ذا السبع سنوات إلى الجهة العميقة

في بركة السباحة، وقال مبرراً فعلته هذه: «عليك أن تتعلم السباحة لكي تعوم إذا صادف أن وقعت في بركة عميقة».

استخدام السخرية

صرخ الأب بابنه البالغ من العمر ثماني سنوات الذي كان يرتجف خوفاً على لوح الغطس: «لا تكن جباناً. اقفز!»

قالت الأم لزائرة تهمّ بالجلوس إلى جانب الابنة البالغة من العمر ثلاثة عشر عاماً: «لا تجلسي بالقرب منها. ما زالت تتبول في سريرها مثل الأطفال الصغار».

اللجوء إلى التهديد والعقوبة

قالت الأم لطفليها التوأمين البالغين من العمر سبع سنوات: «إذا لم تتناولا طعام العشاء كاملاً سأرمي بكما إلى الخارج حيث يمكن للعفاريت أن تنال منكما».

اعتماد التجاهل

كانت الطفلة ذات الخمس سنوات تخاف الذهاب إلى المرحاض بمفردها، إذ كان عليها أن تصعد على الدرج إلى الطابق العلوي من دون ضوء في الليل. وكانت الأم تتجاهل طلب الطفلة للمساعدة وتضحك كلما بللت الطفلة الصغيرة ثيابها.

المبالغة بالحماية

لم تكن إحدى الأمهات تسمح أبداً لطفلتها البالغة من العمر أحد عشر عاماً أن تنام خارج البيت. كانت ترافقها عندما تذهب

إلى المدرسة وتعود منها، ولم تكن تسمح لها بالذهاب إلى المخيم المدرسي.

التأثير الذي تتركه الطبيعة

هناك ستة عوامل تتعلق بالخوف متأتية من تكويننا الجيني و«خصائصنا الإنسانية».

1 ـ مراحل النمو

2 ـ الصدمات

3 ـ التخيلات

4 ـ التراجع

5 ـ الموروث البدائي

6 ـ نوع الشخصية

1 ـ مراحل النمو

يتضمن الجدول التالي أنواع المخاوف الأكثر شيوعاً في مراحل نمو معينة عند الأطفال.

مرحلة النمو	نوع الخوف
الطفولة	الخوف من الغرباء الخوف من الفراق الخوف من الأصوات المرتفعة الخوف من الأضواء الساطعة
مرحلة ما قبل المدرسة والمدرسة الابتدائية	الخوف من الحشرات الخوف من الحيوانات الخوف من الظلام الخوف من الأطباء/ أطباء الاسنان الخوف من المرتفعات الخوف من الوحوش الخوف من الكوابيس الخوف من المدرسة الخوف من العواصف
مرحلة المراهقة	الخوف من الأذى الجسدي الخوف من العلاقات الاجتماعية الخوف من الدونية الخوف من المدرسة

الخبر السار بشأن كل هذا هو أن الأهل سيجدون أن طفلهم يجتاز هذه المخاوف مع مروره بمراحل نموه. وقد يحتاج الأهل إلى أن يكونوا متفهمين ومتعاطفين مع طفلهم من دون الحاجة

عموماً إلى خطة علاجية لمساعدته في التغلب على خوفه.

2 ـ الصدمات

يريد الأهل أن يحموا أطفالهم من الأشياء التي تسبب لهم الازعاج البالغ. إلا أن الحياة تبدو قاسية أحياناً، وقد تصيب الأطفال صدمة جراء أحداث تخرج عن إطار تحكم العائلة. الصدمة العاطفية والجسدية تظهر عند حدوث الكوارث الطبيعية (الزلازل والأعاصير) وعند مهاجمة حيوان أو حشرة ما (عضات الكلاب، ولسعات النحل) وعند وقوع الكوارث الميكانيكية (تحطم سيارة، صدمة كهربائية) وعند الإصابة بمرض يستدعي دخول المستشفى.

الخوف من الكلاب

كان مارك ذو الثماني سنوات يساعد أخته في إطعام كلب الجيران بعض الفتات عندما انقض الكلب على مارك وعضه بوحشية.

أجريت لمارك ست عمليات جراحية تجميلية وبقي الكثير من الندوب ظاهراً عليه. نتيجة لذلك، كان سائر الأطفال يسخرون منه عندما يرتدي لباس السباحة. لا عجب بعد ذلك أن مارك أصبح يخشى الكلاب بشدة.

الخوف من الهجر

أُدخل طوم وهو في الثالثة من عمره إلى المستشفى لفترة طويلة. أرادت أمه أن تبقى معه ليطمئن إلى أنها تحبه

وتهتم لأمره، لكنها لم تستطع أن تفعل ذلك بسبب عملها، ولأنه ليس هناك شخص آخر غيرها يستطيع الاعتناء بأطفالها السبعة الآخرين. كان على زوجها أن يسافر لفترات طويلة حتى يؤمن الدخل الكافي لحياة الأسرة.

في البدء أبدى طوم اعتراضه بالصراخ والبكاء عندما تركته أمه في المستشفى. بعد ذلك مرّ في مرحلة أكثر هدوءاً فكان يجلس عندما تغادر أمه ويراقبها بعينين ملؤهما دموع الألم والحسرة.

في وقت لاحق بدا واضحاً أن طوم يمر في مرحلة تدعى «اللاتعلق». بدا وكأنه لا يكترث سواء حضرت أمه أم غابت. لقد انقطعت الصلة التي كانت تربط بين الأم والطفل.

لكن عندما خرج من المستشفى تطورت لديه حالة خوف حاد من أن يفقد أباه، فكانت تصيبه نوبة انفعالية ويتعلق برجلي والده كلما أراد هذا الأخير أن يغادر المنزل في رحلة ما.

3 ـ التخيلات

مخيلة الطفل هي مصدر فرح وخوف على حد سواء. يمكن للمخيلة أن تبني عالماً رائعاً من الخيال لا شيء فيه مستحيل، حيث يمكنك أن تحصل على أي شيء تريده.

لكن لسوء الحظ، هذا المكان مسكون أيضاً بالظلمة، وفي الظلمة تسكن كائنات تريد أن تنال منك: كالعفاريت والأقزام

وما شابهها. مع أن الطفل يتعلم أن هذه الكائنات موجودة في القصص فقط وليس لها أي وجود حقيقي إلا أن مخيلته تتجه نحوها كلما انطفأت الأضواء وخيم الظلام حوله. عندها يصبح كل شيء ممكناً، ويظن الطفل فجأة أن تلك الكائنات تتسلل إلى سريره.

هناك قصيدة رائعة تقول ما معناه: «أمي تقول إن ليس هناك غول وساحرات أو ما شابه، لكن أمي قالت أيضاً إنها لن تمطر اليوم فأرسلتني إلى المدرسة منتعلاً حذاءً رياضياً، لكن المطر انهمر وتمزق حذائي. . .».

إذن كيف يمكن للطفل أن يكون على ثقة بأن أهله محقون في قولهم إن «الأشياء التي تخرج في الليل» غير موجودة حقاً؟

قد يبدو الأمر منطقياً عندما تفكر فيه وأنت راشد أيضاً. حتى الراشدون يعانون من جموح المخيلة التي يمكن أن تسبب لهم الخوف من أشياء كالظلام (أنا شخصياً أعرف محللة نفسيةً في سن الأربعين الذي يتميز بالحكمة، وقعت مرة فريسة للخوف من أن تفتح الباب الأمامي في الظلام لأنها كانت تعتقد أن «الطيور» من فيلم ألفرد هيتشكوك ستنقض عليها من الأشجار وتنال منها. . . لا تسألوني من هي هذه المحللة النفسية. . .)

4 ـ التراجع

يتراجع بعض الأطفال إلى سلوك يخص عمراً أصغر من عمرهم عندما تحدث معهم أشياء تزعجهم، فيظهر سلوك لا

يتناسب مع عمر الطفل نتيجة للخوف والانزعاج.

دراسة حالة

كان سام البالغ من العمر تسعة أعوام قد تعود استخدام المرحاض منذ عمر السنتين والنصف، وكان يبلي حسناً في البيت والمدرسة إلى أن ماتت بطته. عندها بدأ سام يتأتئ ويبلل سريره في الليل، كما بدأ يعبر عن خوفه من احتمال أن يموت هو أيضاً.

5 ـ الموروث البدائي

ماذا تفعل إذا رأيت أفعى تسعى على الأرض باتجاهك؟ هل تتوقف عن التفكير؟ بالطبع لا. سيندفع الأدرينالين في جسمك بكمية كبيرة، وسيصبح الجزء الخاص «بالفرار» من ردة الفعل «اضرب أو اهرب» أكثر فعالية.

تكون ردة فعلنا غريزية عند الخوف من بعض الأشياء. الكائنات البشرية مبرمجة على التصرف على هذا النحو ـ إنها غريزة البقاء. إذن يمكن فهم خوف بعض الأطفال من كل ما يشبه الزواحف مثل الأفاعي والتماسيح وأحياناً حتى الضفادع. كما أنه من المناسب أن تخاف المرتفعات (في الواقع ينزعج بعض الأهل من أن أطفالهم لا يخافون الأماكن المرتفعة. إن رهبة الطفل للأماكن المرتفعة تساعد الأهل كثيراً).

ردة الفعل الفطرية تجاه الرموز المخيفة تسمى الموروث البدائي لأنها موجودة في كل المجتمعات حول العالم. لقد

كانت دائماً جزءاً من «جهاز الانذار» الخاص بالإنسان منذ كنا نسكن الكهوف وكان بقاؤنا مرتبطاً بردة فعل سريعة تجاه الكائنات أو الأحداث أو المواقف المخيفة.

6 ـ نوع الشخصية

هناك أربعة أنواع من الشخصية. ومع أن الناس يمكن أن يكونوا مزيجاً من هذه الأنواع كما يمكن أن يختلف نوع شخصيتهم مع اختلاف البيئة، إلا أنهم جميعاً عادة ما يظهرون في الحالات الضاغطة (والخوف يشكل ضغطاً كبيراً) نوعاً واحداً مسيطراً. الأنواع الأربعة هي:

1 ـ الشخصية «ق» – القائد، الذي لا صبر له، نشيط، مباشر، تشكل النتائج حافزاً له.

2 ـ الشخصية «م» – المبادر، حيوي، كثير الكلام، مباشر، تشكل الشهرة الاجتماعية حافزاً له.

3 ـ الشخصية «أ» – الاجتماعي، يهتم بالآخرين ويقيم معهم علاقة دافئة، هادئ وغير متسرع، يشكل حافزاً له التمتع بعلاقات متناغمة مع أفراد يعملون كأعضاء في فريق واحد.

4 ـ الشخصية «ح» ـ المفكر الحذر الذي يحلل وغالباً ما يصعب فهمه ويشكل الأداء النموذجي والقيام بالأشياء بالطريقة الصحيحة حافزاً كبيراً له.

لننظر إلى هذه الأنواع الأربعة بشيء من المرح فقد يساعدنا هذا على تذكرها:

- لو كان الانسان من نوع «ق» حيواناً لكان كلب الدوبرمان أو سمك القرش ولكانت الأغنية التي يغنيها «على طريقتي My Way».
- لو كان الإنسان من نوع «م» حيواناً لكان قطة متشردة أو قرد الشامبانزي ولكانت الأغنية التي يغنيها «الدنيا حلوة».
- لو كان الإنسان من نوع «أ» حيواناً لكان كلب صيد أو دب كوالا ولكان يغني «كن صديقي».
- لو كان الإنسان من نوع «ح» حيواناً لكان قطة سيامية أو بومة ولكان على الأرجح يغني سيمفونية بيتهوفن الخامسة.

هل بدأت تأخذ فكرة عن نوع شخصيتك؟ أي من هذه الشخصيات أنت؟ ماذا عن أطفالك؟

تذكر أن ليس هناك نوع أفضل من الآخر. هناك حاجة لكل واحد منا ولدينا جميعاً فرصة لأن نلعب دور البطولة في مواقف مختلفة. تخيل كيف يمكن للبالغين من كل نوع أن يعملوا بشكل جيد كفريق:

- النوع «ق» يمكن أن يكون إدارياً مثالياً (مادام لا يبالغ في استخدام سلطته).
- النوع «م» يمكن أن يكون بائعاً ناجحاً (مادام مستمراً في التركيز على عمله).
- النوع «أ» يمكن أن يكون ممثلاً ممتازاً لجمعية ما (لكنه بحاجة لأن يتحدث ويُسمع كلامه حتى لا تذهب أفكاره الجيدة سدى).
- النوع «ح» محاسب أو أمين صندوق مثالي (ما دام لا يتحكم

بالإنفاق ولا يمنع اللجنة من التصرف بالأموال).

ستلاحظون أن كل نوع يمكنه أن يمنح عمله قوة مميزة لكن هناك أيضاً محاذير تتصل بالإفراط في السلوك الذي يمكن أن يسبب دراما أو إزعاجاً إذا بولغ فيه.

كيف يؤثر هذا في الأطفال والخوف؟

- النوع «ق» غالباً ما يكون مغامراً وقليل الخوف. إنه الطفل الذي يصاب مرتين في العام بكسور في يديه لأنه دائم التسلق. إذا كان طفلك من النوع «ق» فعليك أن .تسدي إليه النصح بشأن سلامته لا بشأن الخوف.
- النوع «م» هو غالباً طفل اجتماعي يحب القيام بالأشياء مع أصدقائه. قد يحب أن يبرز نفسه إذا كان قادراً لكنه يكره أن يظهر بشكل سيء أمام الأطفال الآخرين، لذلك فهو ليس بوارد الإقدام على المخاطرة.
- النوع «أ» يحب البيئة المألوفة. يمكن لهذا النوع أن يتأثر بالتغيير كما يمكن أن يشعر بالخوف ويفقد الثقة بالنفس.
- انتبهوا من فضلكم للنوع «ح» المفكر الحذر. بحسب خبرتي النوع «ح» هو الشخص الأكثر عرضة للقلق ولفرط الخوف.

  منذ بضع سنوات خلت أجريت معي مقابلة إذاعية موضوعها نوبات الهلع. بعد ذلك زار عيادتي خمسة عشر شخصاً لتلقي العلاج من حالات الهلع والقلق العام الذي يصيبهم.

  هل بإمكانكم أن تحزروا من أي نوع شخصية كانوا

جميعاً؟... بالطبع من نوع «ح»! هؤلاء الأشخاص كانوا من الساعين إلى الكمال.

إذا كان طفلكم من النوع «ح» فقد يكون بحاجة إلى التفهم بشكل خاص ولأن يؤخذ بعين الاعتبار ما يفرضه على نفسه من توقعات بسبب سعيه إلى الكمال، فقد يكون عرضة لأفكار من نوع «ماذا لو جرت الأمور على غير ما يرام أو ماذا لو حصل أمر سيئ».

اعرف إلى أي شخصية ينتمي طفلك ـ يمكن لهذا أن يساعدك في توقع كيفية تعامل طفلك مع الأشياء المخيفة وفي فهمه بشكل أفضل.

وصفة كفيلة بجعل الطفل عرضة للخوف

المكوّنات الأساسية

- أن تولد طفلاً حساساً في عائلة كل أفرادها شديدو العصبية.
- أن يكون لك أهل يبالغون في حمايتك ويحاولون أن يجعلوا الأمور ملائمة لك، فيكادون يخنقونك باهتمامهم الشديد.

طريقة التحضير

- أن يكون لك أهل يكافئونك باهتمامهم على سلوكك المليء بالخوف. وعندما تذهب للنوم يرافقونك إلى غرفة النوم ويبقون معك إلى أن تغفو. وإذا بكيت في الليل واشتكيت

من «شيء سينال منك» فإن أهلك يسمحون لك أن تزحف إلى فراشهم.

- أن يكون لديك شعور بالخوف من توقعات سيئة خلال النهار، وأن تحدّث نفسك بطريقة سلبية «ماذا لو حدث أمر سيء؟».
- أن تكون ثقتك بنفسك قليلة، وأن تعاني من السعي إلى الكمال.
- أن يكون لديك أصدقاء في المدرسة يتحدثون أثناء الفرصة عن كل الأشياء المخيفة التي يمكن أن تحدث لك.

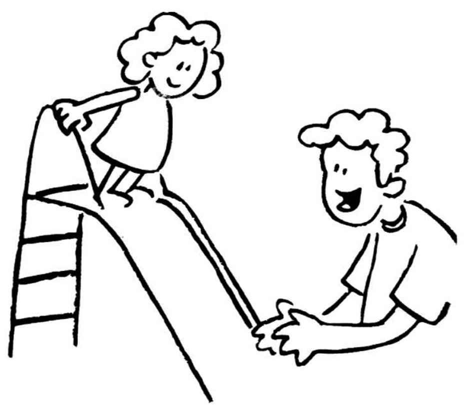
التحلية

- أن تتابع قصص الرعب على التلفزيون.
- ألا يكون لك موعد نوم ثابت أو روتين معين.
- ألا تحصل على أي عناق أو إطراء من أهلك.
- أن ترى كوابيس أثناء نومك.

الفصـل 4

كيف تساعد طفلك في تخطي حاجز الخوف

بإمكان الأهل أن يفعلوا الكثير ليساعدوا أطفالهم في التغلب على الخوف. بعض الأشياء التي بإمكانهم القيام بها وقائي (كأن يكونوا مستمعين جيدين ومثالاً يحتذى) والبعض الآخر علاجي (كتعليم الطفل التحدث مع الذات «self-talk» والاسترخاء)



قبل أن تقوم بأي إجراء من الضروري أولاً أن تجري تقييماً لمدى خوف طفلك ومدى مساهمتك في ظهوره.

التعرف إلى المخاوف

ضع وصفاً لمخاوف طفلك المحددة:

- أي أعراض سلوكية أو جسدية أو انفعالية يبدي طفلك؟
- ما هي المدة الزمنية التي انتابت طفلك خلالها تلك الأعراض؟
- أي شيء برأيك كان السبب الأول لهذا الخوف؟
- هل ازداد الخوف أم تناقص خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة؟
- كيف يجد الخوف طريقه إلى نشاطات طفلك اليومية؟
- ما الذي يشتكي طفلك منه بالتحديد؟
- ماذا تفعل عادة عندما يشكو لك طفلك خوفه؟
- هل يظهر سائر أفراد الأسرة الخوف عادة؟
- هل كان بينهم من يظهر الخوف في السابق؟ من منهم؟ متى كان هذا؟
- ماذا عنك؟ هل أنت خائف؟
- ما هي الوسائل التي جربتها في السابق لتساعد طفلك في التعامل مع خوفه؟
- ما هي الوسائل التي نجحت؟ ما هي الوسائل التي لم تنجح؟

ماذا تعني إجاباتك؟

- عد إلى تصنيف الخوف الذي تحدثنا عنه في الفصل الثاني. هل يعاني طفلك من الخوف من موقف ما، من الخوف من الفراق، من اضطرابات التجنب، من الرهاب أو أنه مجرد قلق عام؟
- أي من أساليب التربية ـ طريقتك في تنشئة طفلك ـ أثّر على مخاوف طفلك:

التقليد ـ التمثل بنموذج ما

العادات

الثواب والعقاب

- أي من العوامل التالية أثّر في مخاوف طفلك:

مرحلة النمو

صدمة ما

تخيلات ما

تراجع إلى مرحلة سابقة

الموروث البدائي

نوع الشخصية

إذا كانت إجاباتك قد ساعدتك في إجراء تقييم لنوعية ومقدار مخاوف طفلك وفي التعرف عليها، فعليك أن تعرف الآن إذا ما كان يجدر بك أن تطلب مساعدة أخصائي أو إذا كان بإمكانك أن تطبق بمفردك الاستراتيجيات المذكورة في هذا الكتاب.

ابحث لطفلك عن مدرب

أحياناً لا يستجيب الطفل للمنطق مهما كان الأهل كفوئين.

الرابط بين الأهل والطفل قوي ويمكن للعاطفة الموجودة بينهم أن تكون ضاغطة بالنسبة إلى الطفل، بحيث تجعل التواصل معه بشكل عقلاني مستحيلاً. قد يكون هذا محبطاً للأهل الذين يرون أن طفلهم بحاجة لأن يتخطى الخوف. إنها مرحلة تتطلب الحذر. من ناحية أخرى قد يصبح هذا الإحباط زيتاً يصب على نار الانزعاج الذي يعانيه الطفل.

اللجوء إلى مدرب محلّي ودود

كخيار أول، برأيي إن المدرب الجيد ليس بالضرورة مدرباً متخصصاً: يمكن أن يكون جاراً، مدرّساً أو صديقاً للعائلة. المهم أن يكون هذا الشخص مقرباً من الطفل ومستعداً للإصغاء إليه ولتشجيعه وتحفيزه ومستعداً للتضحية ببعض الوقت من أجله.

ليس من السهل على الأهل أن يعيدوا طفلهم لينام في سريره إذا أتاهم في منتصف الليل باكياً وخائفاً جداً من البقاء في غرفته. على الأرجح أنهم سيسلكون الطريق الأسهل، فيخلون مكاناً إلى جانبهم في السرير ويسمحون للطفل بأن ينسلّ إليه.

علي أن أعترف أنني أذكر جيداً لحظات كهذه. على أي حال، فجسم الطفل الصغير لا يشغل مساحة كبيرة من السرير. . . أليس كذلك؟ خاصة عندما يكون الطقس بارداً.

لكن إذا كان الطفل يعلم أن جاراً لطيفاً سيسأل في اليوم التالي: «كيف كانت ليلتك؟ هل استطعت أن تبقى في سريرك؟» فمن المحتمل أكثر أن يبقى في سريره.

اللجوء إلى أخصائي

هناك الكثير من الأخصائيين المتدربين الذين يستطيعون أن يكونوا مدربين جيدين للأطفال الذين يعانون من الخوف؛ من هؤلاء أخصائيي علم النفس، العاملين الاجتماعيين، الممرضات، المعلمين. لكنني أنصح باللجوء إلى أخصائي في علم النفس العيادي لأن لديه برامج علاجية لاضطرابات الخوف الشديد.

لا تخشوا التأكد من مؤهلات المعالج وخبرته السابقة واستراتيجياته العلاجية. بعد قراءة هذا الكتاب ستعرفون أي أسئلة بالضبط ستطرحون عليه!

إذا قررتم أن تتدبروا الأمر بمفردكم وتقدموا المعونة للطفل كي يساعد نفسه فأنتم بحاجة إلى «لائحة الأفكار الجيدة الاثنتي عشرة الخاصة بالأهل لكسر حاجز الخوف» (انظر ص 56)

إن هذه المعلومات أساسية لتبقوا على الدرب السليم في برنامجكم للوقاية من الخوف والتعامل معه، لذلك عليكم أن تبقوها في متناول أيديكم طوال الوقت:

- علّقوا نسخة من «لائحة الأهل» ونسخة من «لائحة الطفل» في أعظم معرض فني في العالم: براد المطبخ.
- ابقوا نسخة من اللائحتين في السيارة، في حقيبة يدكم أو في حافظة نقودكم.
- يمكن للطفل أيضاً أن يعلّق نسخة من لائحته على جدار غرفته (أو في المكان الذي يحتاج فيه أكثر ما يكون لمواجهة خوفه).

ستجدون اللائحة الخاصة بالطفل في القسم الخاص بالأطفال في هذا الكتاب. تغطي اللائحتان مواد متطابقة لكن لغة مبسطة استخدمت في اللائحة الخاصة بالأطفال لتسهل عليهم استيعاب الاستراتيجيات المتبعة. بإمكان الأطفال الذين يجيدون القراءة أن يعملوا على التعامل مع مشاكل الخوف لديهم بشكل مستقل من خلال العمل بحسب نقاط اللائحة بالترتيب.

على الأهل أن يقرأوا اللائحتين كي يتمكنوا من رؤية التوازي بينهما، وأن يعدلوا استراتيجتهم بحيث تتلاءم مع عمر الطفل ومستوى بلوغه.

الفكرة الأولى هي الأهم في كل استراتيجية مساعدة ـ إنها فكرة التواصل والتعاطف.

تم اختيار الأفكار الأحدى عشرة التالية لأنها مرتبطة بمفاتيح التعلم الثلاثة: التقليد، العادات والثواب والعقاب.

معرفة الأهل لأطفالهم

يظن كثير من الأهل أنهم يعرفون اهتمامات أطفالهم وما يحبونه وما يكرهونه. يمكن للاستمارة التالية أن تكون فحصاً واقعياً؛ إذا كنت لا تستطيع الإجابة عن العديد من هذه الأسئلة فقد يكون عليك أن تتحدث أكثر مع طفلك وأن توليه مزيداً من العناية والاهتمام الحقيقيين.

ما مدى معرفتك بطفلك؟

1 - من هو أفضل أصدقاء طفلك؟
2 - أي لون يفضله طفلك لغرفته؟
3 - من هو البطل الأكبر في نظر طفلك؟
4 - ما هو أشد ما يخجل طفلك؟
5 - ما هو الشيء الذي يشكل له الخوف الأكبر؟
6 - ما هي الرياضة التي يفضل طفلك أن يمارسها في المدرسة: كرة السلة أم الأيروبيك أم الركض؟
7 - ما هو نوع الموسيقى المفضل لديه؟
8 - من ترك أكبر أثر على حياة طفلك من غير أفراد العائلة المقربين؟
9 - ما هي أحب مواد الدراسة إليه وما هي أبغضها؟
10 - ما هو أهم إنجاز يفتخر به طفلك؟
11 - ما هي أكبر شكوى تتعلق بالعائلة لدى طفلك؟
12 - ما هو برنامجه التلفزيوني المفضل؟

13 ـ بأي رياضة يستمتع طفلك أكثر؟
14 ـ إذا كان لك أن تشتري لطفلك أي شيء يتمناه (أي شيء في العالم) فماذا سيكون خياره الأول؟
15 ـ من هو المدرّس المفضل عند طفلك؟
16 ـ ما الذي يغضب طفلك فعلاً؟
17 ـ هل يشعر طفلك أنه محبوب بين سائر الأطفال في المدرسة؟
18 ـ ماذا يحب طفلك أن يصبح عندما يكبر؟
19 ـ ما الذي شكل أكبر خيبة أمل في حياة طفلك خلال هذه السنة؟
20 ـ هل يشعر طفلك أنه كبير جداً أو صغير جداً بالنسبة إلى سنه؟
21 ـ أي هدية هي الأكثر حظوة عند طفلك؟
22 ـ ما الذي يمكن أن يختاره طفلك لتمضية العطلة: رحلة تخييم أم زيارة مدينة كبيرة أم رحلة في سفينة؟
23 ـ أي من الأعمال الروتينية التالية هي الأبغض لطفلك: تجفيف الصحون أم تنظيف غرفته أم أخذ أكياس المهملات إلى الخارج؟

لائحة الأفكار الجيدة الاثنتي عشرة الخاصة بالأهل لكسر حاجز الخوف

- **التواصل والتعاطف**

1 ـ اصغ لطفلك

كن دائماً حاضراً ومنفتحاً. من الأفضل أن تتم «الأحاديث الحساسة» أثناء النهار.

2 ـ **التحدث مع الذات**
علِّم طفلك أن يميز ما يخيفه، وأن يعبر عن ذلك بالكلام، وأن يتعامل مع خوفه من خلال الحديث الإيجابي مع الذات.

• **التقليد**

3 ـ **التمثل بنموذج ما**
أظهر ثقتك بأن عالمك آمن وكن مثالاً في توقي المخاوف ومعالجتها.

• **العادات**

4 ـ **احمِ طفلك واعمل لراحته**
احرَص على أن تكون بيئة الطفل آمنة وخالية من المخاطر.

5 ـ **أخبر أطفالك بالأمور على حقيقتها**
علِّم طفلك أن يحترم الحيوانات والحشرات، وأوضح له الخطر الذي قد يمثله الغرباء بالنسبة إليه.

6 ـ **ليكن لديكم روتيناً معيناً**
ينمو الأطفال بشكل جيد في ظل وجود قواعد ونظام. إنهم يشعرون بالأمان عندما يعلمون ما الذي ينتظرهم.

7 ـ **الاسترخاء**
علِّم طفلك أن يسترخي، وأن يطلق كل التوتر الذي يسببه الخوف.

8 ـ **التمارين الرياضية**
بالإضافة إلى كونها ممتعة ومفيدة للصحة فالتمارين الرياضية هي أيضاً علاج لجميع أنواع القلق الشديد.

9 ـ **حثّ طفلك على إطلاق العنان لمخيلته**
يمكن للأطفال أن يتغلبوا على كل ما هو مخيف بواسطة مخيلتهم، وهذا يساعدهم على مواجهة خوفهم في الحياة الواقعية.

10 ـ القصص

قصص الأطفال مليئة بالأبطال الذين يتعاملون مع الخوف أو يتغلبْون عليه؛ اقرأوا تلك القصص معهم وتحدثوا عنها، وأخبروا أطفالكم كيف يمكنهم أن يقتدوا بأبطالها.

11 ـ استعينوا بالرسوم

يمكن للأطفال أن يعبِّروا عن مخاوفهم وأن يسيطروا عليها من خلال تصويرها بشكل مرئي.

- **الثواب والعقاب**

12 ـ المكافأة

سيبذل الاطفال جهداً أكبر وسيكونون أكثر تصميماً على المخاطرة إذا تم تحفيزهم بالمكافآت.

فهم الأفكار الجيدة الاثنتي عشرة وكيفية استخدامها

تسمح الشروحات التالية للأهل أن يميزوا بوضوح وأن يتعلموا بشكل أكيد الأفكار الجيدة الاثنتي عشرة وكيفية استخدامها لمساعدة الأطفال الذين يعانون من الخوف.

إن الجزء الأهم من دور الأهل في مساعدة الاطفال الذين يعانون من الخوف هو التواصل والتعاطف مع شعور الطفل بالانزعاج.

1 ـ استمع لطفلك

معظم الأهل يظنون أنهم مستمعون جيدون. غالباً ما تكون الحقيقة عكس ذلك، والطريقة المثلى لتعرف إذا كان طفلك

يشعر أنك تصغي جيداً هي أن تسأل الطفل عن ذلك!

ركز بشكل جدي على مخاوف طفلك

الأطفال لا يتحدثون عن مخاوفهم من تلقاء أنفسهم. بما أنهم لم يسمعوا أحداً يعبر عن مخاوفه أو يتحدث عنها فهم لا يخطر ببالهم أن يفعلوا هذا. أحياناً يظنون أنهم هم الوحيدون الذين يعانون من المخاوف، وأن هذا الأمر غير مقبول أو أن أحداً لن يصدقهم، وأنهم سيتعرضون للسخرية بسبب مخاوفهم.

ومع ذلك فإن معظم الأطفال سيعبرون عن مخاوفهم بسهولة إذا سئلوا عنها بشكل مباشر. إن معرفة شخص راشد بهذه المخاوف غالباً ما تبعث على الارتياح، كما قد يكون الحديث عنها الخطوة الأولى لإضعاف قوة الأفكار المخيفة.

لا تعرض أي حل قبل أن يعبِّر الطفل عن انزعاجه.

إن النهار هو الوقت الأفضل للاصغاء إلى مخاوف الطفل. الحديث العميق والمليء بالمعاني (الحديث من القلب إلى القلب) في وقت متأخر من الليل يمكن أن يكون مزعجاً للغاية، ويمكن للأهل أن ينساقوا إلى شتى أشكال الدراما والشفقة بسبب الإيقاعات البيولوجية المتدنية التي تظهر بصورة طبيعية أثناء الليل وبسبب حاجة الطفل إلى الاهتمام في وقت النوم.

على الأهل أن يوازنوا بين وجودهم بالقرب من الطفل الخائف بقصد الاصغاء إليه وبين استغلالهم من قبل طفل ماكر يريد أن يسهر إلى وقت متأخر. لا تتجاهلوا أبداً طفلاً خائفاً في

الليل، لكن عيّنوا حداً زمنياً للحديث عن الأشياء المزعجة؛ لا تغرقوا في الأحاديث الدرامية الليلية الطويلة.

خصصوا وقتاً خلال النهار للجلوس مع طفلكم والتحدث عن الأشياء التي قد تكون مخيفة له. اعترفوا بمشاعركم تجاه الأشياء التي كانت تقلقكم أو الأشياء التي تخيفكم.

ملاحظة: لا أقول لكم: لا تتحدثوا مع طفلكم. أقول فقط إن عليكم أن تختاروا وقتاً بحيث يحصل الجميع على أفضل نتيجة من المحادثة. إذا حاولتم أن تقيموا حواراً عميقاً وذا معنى في وقت متأخر من الليل فهذا يعني أنكم تسعون إلى المشاكل.

(وبما أننا نتحدث عن ذلك، تذكروا قانون «لا أحاديث عميقة وذات معنى ليلاً» في علاقاتكم الشخصية. الزوجان اللذان يجلسان حتى وقت متأخر ليناقشوا الأمور بعمق وتمعن يمكن أن يفقدا أعصابهما، بينما تبقى الأشياء عالقة من دون حل. إذا انتظرتم نور الصباح فستدهشون لسهولة حل اختلافات الراشدين بالحديث المنطقي)

الإصغاء والتعافي بعد الصدمات

الإصغاء من دون حتى طرح الحلول هو أمر مهم جداً لمساعدة طفلكم في التعافي بعد صدمة ما. الصدمات تأتي بطرق مختلفة. بعضها طبيعي (الحرائق والأعاصير) وبعضها يأتي نتيجة جريمة ما (حادث سيارة، وحوادث العنف المنزلي). أحياناً تكون ردة فعل الأطفال على الصدمة مباشرة، لكن

الأعراض السلوكية والعاطفية تظهر لاحقاً، وأحياناً في وقت متأخر.

أعراض محتملة بعد الصدمة

- الخلاف ما بين الأخوة و الأخوات والأصدقاء
- ازدياد اعتماد الطفل على الأسرة
- الأداء المدرسي الضعيف
- التعنت؛ يريد الطفل أن تتم الأمور بصورة «صحيحة تماماً»
- التوتر والعدائية
- مشاكل النوم والكوابيس
- العودة إلى سلوك ينتمي إلى فترة سابقة من عمر الطفل
- الشكوى من الشعور بالمرض

قد يكون الطفل شديد الانشغال بالأمر الذي سبب له الصدمة. قد يرغب بالتحدث عنه طوال الوقت والتعبير عنه باللعب وتمثيل ما حصل، وقد يرغب في العودة ليرى المكان الذي حدث فيه ذلك الأمر.

من المهم ألاّ تتجاهل مشاعر الطفل. اسمح له أن يفرغ كل مشاعر الانزعاج وأن يقوم بكل ما ذكرناه أعلاه.

تحذير: ليس هذا وقتاً مناسباً كي يعلِّم الأهل أولادهم عدم البكاء. إن استراتيجية كهذه يوصى بها في حالات اضطرابات السلوك الطويلة الأمد، لكن الصدمة حالة خاصة ويجب أن تعالج بشكل آخر.

قصة حقيقية: أُم عديمة الشفقة

هرع بيلي البالغ من العمر ثماني سنوات إلى الباب الخلفي، ورمى حقيبته، ثم قال لأمه صارخاً: «ماما، ماما... لقد وقع ولد اليوم في ملعب المدرسة وفج رأسه فشقّه!»

نظرت الأم إلى الأعلى وقالت: «ضع حقيبتك جانباً يا بيلي».

هرع بيلي إلى أمه وقال: «لكن أمي إنك لا تفهمين! لو رأيت منظر الدم... لقد شعرت بالسوء فعلاً! كان الدم يملأ المكان، وكان الولد يغرق في دمه، ثم اغمض عينيه وبقي ملقى هناك من دون حراك. ظننت أنه مات يا ماما!»

تجاهلت الأم كل ذلك وقالت: «بيلي لا أعرف كم مرة قلت لك أن تضع حقيبتك جانباً. إذا لم تضعها جانباً في الحال سأحرمك من مشاهدة التلفزيون».

صرخ بيلي: «لكن أمي، ليس لهذا أي علاقة بحقيبتي المدرسية. هل ستصغين إلي من فضلك؟»

استدارت الأم وخرجت لتلم الملابس عن حبل الغسيل.

تلك الليلة استيقظ بيلي صارخاً بسبب الكوابيس التي رآها.

ظلت أم بيلي مستلقية على السرير من دون أن تحرك ساكناً، وطلبت من والده ألا يذهب إليه: «لقد طفح الكيل منه، إنه لا يقوم بشيء من واجباته. إنه يبكي للفت الانتباه لا غير!»

ليس هناك أي سبب على الاطلاق لأن تكون هذه الأم قاسية القلب إلى هذا الحد. في الفترة التالية للصدمة يحتاج الأطفال إلى التفهم. تلك الفترة ليست وقتاً مناسباً للإصرار على تنفيذ القواعد والأنظمة.

استخدم لغة إيجابية للتواصل مع طفلك

يشكل الأهل نموذجاً مهماً للأطفال، وهم بحاجة لأن يكونوا نماذج إيجابية. إن هذه الإيجابية عندما تكون ملائمة للظرف تعمل على تقوية احترام الطفل لذاته. فكونوا إذاً حذرين في انتقاء الكلمات مع الأطفال. ولتكن توقعاتكم دائماً إيجابية، فالدماغ لا يسمع عبارات النفي. بالتحديد هو لا يسمع عبارة «لا تفعل».

> تذكروا ماذا يحدث عندما تقول أم قلقة لطفلها البالغ من العمر ثلاث سنوات وهو يحمل إلى الطاولة كوباً مليئاً حتى حافته «انتبه، لا توقعه!»
>
> نعم بالطبع أنتم على حق. سيوقع الطفل الكوب من دون شك.

إذاً، عوضاً عن تحذير الطفل باستخدام جملة ناهية، مثل «لا توقع ما في يدك فتتسبب بالفوضى» أو «حاذر، لا تضل طريقك»، استخدم جملاً إيجابية: «كن منتبهاً»، «انتبه لما تحمله»، «فلتكن خطواتك حذرة».

احرص على عدم التسبب بالحوادث لخوفك منها. كثيرون هم الأطفال الذين سقطوا عن الشجرة أو السياج وكسروا ساقهم

أو ذراعهم لأن واحداً من الأهل نادى «احذر سوف تقع». ماذا حدث مباشرة بعد النداء؟ وقع الطفل.

تسمية المشكلة

يمكنك أن تساعد طفلك في اكتساب شعور بالسيطرة على شيء مخيف باعطائه اسماً سخيفاً. من الصعب أن تخاف من شيء له اسم مضحك. مثلاً إذا كان طفلك يخاف من درج في بيت الجيران أطلق على الدرج تسمية مثل الدرج الأعوج.

العلاج بالنوم

إنها استراتيجية رائعة للأهل القلقين بشأن خوف أطفالهم الليلي أو قلقهم العام أثناء النهار. عند العلاج بالنوم يدخل الأهل غرفة الطفل ليلاً (ربما مباشرة قبل أن يذهب الأهل للنوم) فيقفون صامتين عند سرير الطفل وينظرون إلى الطفل النائم.

إن جمال الطفل النائم مثير دائماً للدهشة. ويا للمحبة والبهجة التي تملأ قلوب الأهل!

كل الانزعاج الذي عانوه بسبب ثورات الغضب أثناء النهار وبسبب الدراما العاطفية يذهب بلا رجعة.

لا يبقى غير المحبة التي تملأ الأجواء ما بين الطفل النائم والأهل الذين ينظرون إليه.

إنها استراتيجية جيدة حقاً أن يوازي الأهل تنفسهم وتنفس الطفل. هذا يسمى «الدخول في اتصال».

بعد ذلك يهمس الأهل باسم الطفل ويلامسون بلطف

شديد وجهه. ثم ينتظر الأهل قليلاً؛ عادة سيتحرك الطفل قليلاً. عندها يقول الأهل الجمل التأكيدية الخاصة بالعلاج بالنوم:

الجمل التأكيدية الخاصة بالعلاج بالنوم

إنك طفلة جميلة يا ماري (استخدم اسم طفلك).

ماما وبابا يحبانك جداً.

انعمي بنوم جيد، نامي نوماً هنيئاً. سيكون نهار غد جميلاً.

أنا أحبك.

بعدها يغادر الأهل الغرفة بهدوء شديد.

تحدث أشياء مدهشة في اليوم التالي إذ يحمل كل من الأهل والطفل في قلوبهم ذكرى غير واعية للاتصال الذي قاموا به في منتصف الليل.

مقياس الخوف

خائف جداً 10

8

6

4

خائف قليلاً 2

0

لوّن مقدار الخوف الذي تظن أنك تشعر به معظم الوقت

2 ـ التحدث مع الذات

على الأهل أن يعلّموا أطفالهم أن لدينا جميعاً القدرة على «التحدث مع أنفسنا بداخل رؤوسنا». يجب أن يكون الحديث مع الذات إيجابياً حتى يشعر الطفل بالثقة والشجاعة.

قوة التحدث مع الذات

إن الحديث السلبي الذي يدور في رأس الطفل مع الذات هو من أقوى الوسائل التي تؤدي إلى الحفاظ على الخوف. ففي داخل الطفل الخائف يدور حديث مع الذات يقول: هناك خطر محدق، سيلحق بي الأذى. يجب أن أتحاشى الاقتراب منه بأي ثمن. الدنو منه أمر مريع ولا يمكنني أن أحتمل حتى التفكير بالأمر. لا يمكنني مقاومة ذلك.

إن الطفل بحاجة إلى ترياق لهذا الحديث السلبي مع الذات؛ عليه عوضاً عن ذلك أن يتحدث مع نفسه بشكل إيجابي!

إن الحديث الإيجابي مع الذات هو مهارة مهمة للتعامل مع الخوف والقلق. بإمكانك استخدام الحديث مع الذات لتبرمج نفسك كي تنتظر نتيجة إيجابية لحالة قد تكون مخيفة ما لم تفكر فيها بشكل إيجابي. من المطمئن أن تحدث ذاتك مع كل خطوة عندما تواجه أمراً يخيفك.

بإمكان الطفل الذي عليه أن يقدِّم حديثاً أمام الصف أن يستخدم الحديث مع الذات بالشكل التالي:

«سأكون ماهراً اليوم في تقديم الحديث. إنه مجرد حديث أمام مدرّسي الذي أعرفه جيداً. جميع زملائي في الصف يريدونني أن أبلي حسناً أمامه. أنا أستمتع حقاً بأحاديثهم. سيكون الأمر سهلاً جداً، وسأستمتع بذلك».

التدرب على الحديث مع الذات لمكافحة الخوف

- الحديث مع الذات لمكافحة الخوف يمر بالمراحل التالية:
- رصد الخوف: اسأل نفسك «ما هو بالضبط الشيء المخيف؟»
- الدفاع المضاد: اسأل نفسك «ما هو الحقيقي والمنطقي؟»
- الإيجابيات: اسأل نفسك «ما هو السهل والإيجابي؟»
- مكافأة الذات: هنئ نفسك على محاربتك للخوف.

تحذير: علِّم طفلك أنه من الأفضل أن يستخدم الحديث مع الذُات برفق فلا يتجاوز صوت النفس؛ قد يظنك بعض الناس غريب الأطوار إذا سمعوك تحدث نفسك بصوت عال!

الحديث مع الذات واختبار الظلام

صمم اختبار الظلام لتحديد المدة الزمنية التي يتحمّل الطفل أن يمضيها وحيداً في الظلام. يختبر الأهل طفلهم قبل موعد النوم في غرفته الخاصة بساعتين تقريباً، قائلين شيئاً كهذا:

> اذهب إلى غرفتك واجلس أو استلق على السرير. سأطفئ الأنوار، وعليك أن تبقى في الغرفة لأطول مدة ممكنة. إذا تملكك الخوف الشديد لا تحاول إشعال الضوء، بل اخرج من الغرفة فقط. يمكنك الخروج في أي وقت، لكن حاول أن تكون شجاعاً قدر الإمكان. سأكون خارج الغرفة. لا تناديني. إذا خفت فما عليك إلا أن تفتح الباب وتخرج من الغرفة.

يستمر الاختبار لمدة أقصاها 180 ثانية. بعد اختبار الظلام يمكن للطفل أن يقيّم مدى الخوف الذي شعر به على «ميزان الخوف» (راجع ص65).

علّم طفلك أن يستخدم تقنية التحدث إلى الذات في اختبارات الظلام اللاحقة. على سبيل المثال:

رصد الخوف: «الظلام مخيف. ميزان الخوف عندي يشير إلى أنني خائف جداً. إنه يشير إلى مستوى ثماني نقاط! أريد أمي».

الدفاع المضاد: «حسناً، أنا في واقع الأمر بخير. أمي قريبة جداً. أنا في مأمن».

النظر إلى الإيجابيات: «إنه وقت جيد لتسترخي عيناي. سأغمضهما الآن».

مكافأة الذات: «رائع، إنني أقوم بذلك بنجاح. ستكون أمي فخورة بي. سأنتظر قليلاً بعد من أجلها. حسناً، فميزان الخوف لدي يشير الآن إلى أربع نقاط فقط!»

هنالك ثلاث تقنيات أخرى بإمكان الأطفال استخدامها لكي يشعروا بالأمان في الظلام وهي: «لعبة اللمس» و«لعبة الأسماء» و«لعبة من أنا؟ أين أنا؟». علِّم طفلك هذه الألعاب كالتالي.

لعبة اللمس

تُلعب لعبة اللمس مباشرة قبل الخلود إلى النوم

- تسير عبر الغرفة، وتلمس كل شيء، وتسميه بصوت عال جداً.
- «هذا هو السرير». «هذه هي الخزانة». «هذه هي النافذة». «هذه هي طاولة الزينة». «هذا هو الباب». «هذا هو حذائي».
- بعد ذلك، عندما تغفو بعمق سيعرف عقلك بالضبط موقع جسمك من الغرفة.

لعبة الأسماء

بعد أن تكون قد جلست في السرير هناك لعبة أخرى لتلعبها.

- انظر إلى الغرفة من حولك وسمِّ كل ما يقع عليه بصرك بأسرع ما يمكننك. حذار، الغش ممنوع!
- إذا كان هناك فارق زمني كبير بين تسميتك للشيء وتسميتك للآخر عليك أن تتوقف وتبدأ من جديد.
- بإمكان معظم الناس أن يسمّوا ستة أشياء على التوالي؛ فانظر كم عدد الأشياء التي تستطيع تسميتها.
- هل أنت جاهز؟ انطلق!

طريقة سهلة للبقاء في السرير أثناء الليل

أحياناً لا يكون الاستلقاء في الظلام أمراً ممتعاً. بإمكانك أحياناً أن تشعر بالظلام كشعورك بشيء ثقيل متحرك. عندها يفكر دماغك: ما الذي يتحرك؟ حتى إنك تظن أحياناً أن هناك

غولاً أو شبحاً أو حتى أن هناك لصوصاً ورجالاً أشراراً! من منّا لم يستيقظ ولو مرّة في حياته في الليل وتساءل ما الذي يجري؟

إذا حدث هذا معك تذكر فقط أنك بمأمن. والعب اللعبة التالية.

لعبة من أنا؟ أين أنا؟

- كل ما عليك أن تفعله لتلعب هذه اللعبة هو أن تقول:
- «اسمي .... (املأ الفراغ باسمك). إنه الليل، وأنا بأمان في سريري».
- ثم تحسّس سريرك وقل: «هذا هو السرير».
- ثم تحسّس المخدة وقل: «هذه هي المخدة».
- إذا كنت قريباً من الجدار فتلمّسه وقل: «هذا هو الجدار».
- بعد ذلك بإمكانك أن تلمس أنفك، بطنك وقدميك... وكل أجزاء جسمك.

الجمل التأكيدية هي حديث إيجابي مع الذات

الجمل التأكيدية والأفكار الإيجابية موصى بها بشكل قوي في أدبيات تحفيز الذات وعلم النفس. في الواقع أن الأشخاص الذين يعملون في مجالات كالمبيعات والإدارة يستخدمون الجمل التأكيدية ليخلقوا أحداثاً إيجابية في حياتهم لسنوات عديدة.

بإمكانك أن تعلِّم طفلك أن يطور الجمل التأكيدية الخاصة به. إليك بعض الاقتراحات.

جمل تأكيدية للأطفال

بعد ظهر يوم ماطر، أمضِ قليلاً من الوقت لتصنع مع طفلك بطاقات الجمل التأكيدية.

قطِّع الأوراق على شكل مستطيلات واكتب عليها بخط جميل وبالألوان بعض الأفكار الإيجابية.

تكتب التأكيدات دائماً بصيغة الإيجاب كما لو أنها تحدث فعلاً.

إليكم هنا بعض الأمثلة عن الجمل التأكيدية التي تلائم الأطفال الذين يعانون من الخوف:

- بإمكاني أن أنام براحة وسعادة طوال الليل.
- من السهل أن أنام نوما هنيئاً.
- غرفتي آمنة.
- عالمي آمن.
- أنا دائماً محمي.
- أنا قوي ومقتدر.
- عندي فكر سحري.

3 ـ التمثل بنموذج ما

هناك نوعان من النماذج: نماذج المسيطرين، ونماذج المكافحين.

نموذج المسيطر

نموذج الشخص المسيطر هو البارع في جميع المهارات. ليس لديه أي خوف على الإطلاق وهو يظهر في الأفلام مثل سوبرمان وحرب النجوم. بإمكان هذه الشخصيات أن تفعل أي شيء وأن تخلق أي تأثير تريد، هذه الشخصيات لا تخشى أي شيء أبداً.

نموذج المكافح

نموذج المكافح هو شخص ليس بالضرورة سعيداً لأن عليه أن يواجه ما يخيفه، لكنه مصمم أن يتجاوزه بشكل أو بآخر وهو يستخدم الحديث مع الذات بقصد محاربة الخوف ليساعد نفسه على القيام بذلك.

إن مفتاح مساعدة الأطفال في التعامل مع خوفهم هو تزويدهم بنموذج يظهر نوعاً من السيطرة بحيث يمكن للطفل أن يتمثّل به. يتطلب هذا الأمر أن يكون النموذج المقتدى به نموذجاً مكافحاً لا نموذجاً مسيطراً.

تنبيه

إن عقول الأطفال تخلط الواقع بالخيال وغالباً ما يتغلب الخيال فيها على الواقع. عندما تولِّد التخيلات رعباً ويغدو هذا الرعب مسبباً للتشوش يشعر الطفل أنه فقد السيطرة على الموقف. هذا الشعور بأن لا حول له ولا قوة هو أسوأ جزء من مخاوفه - إنه أسوأ من الخوف نفسه.

أظهر لطفلك شعورك بالثقة وبالقوة الكامنة في داخلك. كن مسيطراً على نفسك وعلى البيئة المحيطة بك.

تذكر علاوة على كل ذلك أنك أنت النموذج الأكثر ثباتاً الذي يقتدي به طفلك.

أحياناً قد لا تكون أنت النموذج الأفضل - قد يكون عندك مستوى عالٍ من التحكم يبعث الرهبة في نفس طفلك. إن الأهل في نظر أطفالهم يمثلون النموذج المسيطر، وقد يفكر

الطفل أن لا جدوى من المحاولة «يستطيع والدي أن يتسلق الشجرة لأنه رجل كبير، لكنني لست إلا طفلاً صغيراً».

مثال من واقع الحياة عن التمثل بنموذج ما لمحاربة الخوف

حضر إلى عيادتنا لتلقي العلاج طفل عمره ثماني سنوات يدعى مارك كتن، وكان مارك قد تعرض لمهاجمة كلب شرس. في تلك الفترة كانت عائلتنا تربي كلباً من جنس شيواوا يدعى جيليبين. كان جيليبين صغير الحجم جداً، وما كان ليشكل مصدر خوف على الإطلاق لا للراشدين ولا للأطفال في عمر الثماني سنوات الذين لا يعانون من الرهاب phobia ولم يتعرضوا لصدمة رهيبة بسبب مهاجمة كلب شرس لهم. أما مارك فكان يخشى جيليبين. كما سترون، بدأنا برنامج علاج مارك محاولين الاستعانة بالنموذج المسيطر لكننا احتجنا إلى إجراء بعض التعديلات على البرنامج مستخدمين نموذج المكافح.

نموذج المسيطر

تم اختيار باميلا البالغة من العمر عشر سنوات لتكون النموذج المسيطر لمساعدة مارك. كانت باميلا تحب جيليبين جداً فكانت تحمل الكلب في حضنها. أظهرت باميلا لمارك من خلال تعاملها الواثق مع جيليبين أن ليس هناك من داع للخوف على الإطلاق.

بعد بضع زيارات أصبح بإمكان مارك أن يدع باميلا تحمل جيليبين أمامه لكنه لم يستطع أن يحمل الكلب بنفسه. لم يكن سعيداً بأن يبقى وحده مع جيليبين ولا أن يركض الكلب حول قدميه.

نموذج المكافح

قررنا أن نستعين بابني روبين وعمره ثماني سنوات (مثل سن مارك) ليكون النموذج المكافح لنرى إذا كان مارك سيتغلب على الخوف الذي يسببه له حمل كلب.

تمّ تدريب روبين على التفاعل مع جيليبين وعلى التحدث مع الذات بقصد محاربة الخوف على أن يتحدث بصوت مرتفع عندما يحمل كلبه. وكان نص الحديث شبيهاً بالتالي:

رصد الخوف: «آه، أنا لا أحب أن يركض جيليبين بالقرب مني. أسنانه كبيرة جداً، وأظنها حادة جداً. أتساءل كم هي حادة فعلاً، فهي تبدو ذات رؤوس دقيقة»

الدفاع المضاد: «حسناً. لكن جيليبين في الواقع ليس إلا كلباً صغيراً. أعرف أنني إذا لم أحرك ساكناً فإنه لن ينقض علي، كما أن بإمكاني أن أسير بخطى كبيرة فأبتعد عنه بسهولة وأحبسه خلف الباب».

الإيجابيات: «إن جيليبين ظريف حقاً. انظر إلى عينيه الناتئتين وأنفه الناعم. إنه يرتعش. أظنه يريدني أن أربت عليه».

مكافأة الذات: «رائع، إنني أقوم بذلك بنجاح. سيكون والداي فخورين بي. فلنر ماذا سيحدث إذا حملت جيليبين؟»

في هذ المرحلة كان روبين يلتقط الكلب. بعد بضع جلسات كان مارك يشاهد فيها روبين وهو يظهر نموذج المكافح أصبح بإمكان مارك أيضاً أن يحمل جيليبين. بالرغم من أن مارك تغلب على خوفه من الكلاب الصغيرة إلا أنه ما زال يخشى الكلاب الكبيرة.

شعرنا أن هذا النوع من الخوف هو على الأرجح مناسب، لأن الأطفال (والبالغين) يحتاجون إلى الاحتراس من الاقتراب من كلب كبير شارد. (اقرأ قصة بيتر في الجزء الثاني من هذا الكتاب كمثل آخر عن النموذج المكافح).

إن فعالية الاقتداء بالنماذج قد تعتمد على مستوى الخوف الذي يشعر به الطفل في البداية. يمكن التعامل مع الشيء الذي يسبب الخوف على مستويات واقعية ثلاث: الصور الجامدة، والصور المتحركة، وأحداث الحياة الواقعية.

1 ـ الصور الجامدة

هي أي صورة فوتوغرافية أو رسم يمثل الشيء الذي يسبب الخوف بما في ذلك الرسوم والصور المعدلة فنياً.

2 ـ الصور المتحركة

وتضم هذه الفئة الافلام والتلفزيون.

3 ـ أحداث الحياة الواقعية وظروفها

بإمكانك تدبر مواجهة مع أحداث مخيفة في الحياة الواقعية **طالما أنك تراعي شروط السلامة**. بالطبع أن الخروج من السيارة وسط حديقة الأسود هو ضرب من الجنون!

أخصائيو علم النفس وجدوا أن أفضل النتائج في التعامل مع الخوف تظهر عندما يواجَه هذا الخوف في ظروف الحياة

الواقعية، لكن بلوغ هذه المرحلة يكاد يكون مستحيلاً عند علاج حالات الرهاب phobia. على الأشخاص الذين يعانون من الخوف أن يسعوا ببطء وبالتدريج لمواجهة ما يخيفهم بدءاً بصورته الجامدة ثم بصورته المتحركة وبعد ذلك في واقع الحياة.

4 ـ احم طفلك واعمل لراحته

تقع على عاتق الأهل مسؤولية العناية بأطفالهم وحمايتهم من المخاطر. يعتمد الأطفال على أهلهم في ترتيب البيئة المحيطة بشكل يقيهم من الأحداث المخيفة.

الحماية والأمان

نظم شؤون منزلك آخذاً بعين الاعتبار سلامة الجميع التامة:

- الطفل الذي يخشى أن يبقى في سريره ليلاً خوفاً من أن يخطفه غرباء يجب أن يعلم أن نوافذ غرفة النوم مغلقة.
- علّم أولادك أن يستخدموا نظام الإنذار.
- ليكن باب المدخل في منزلك باباً متيناً آمناً.
- ابق الأشياء الخطيرة بعيدة عن متناول الأطفال بحيث لا يمكن أن تشكل تهديداً لأحد. يجب أن تحفظ السكاكين في أدراج، كما يجب أن يحفظ السلاح والذخائر في مكانين منفصلين عن بعضهما.
- عليك أن تعلم دائماً أين هم أطفالك وبرفقة من هم ـ على الأقل ما داموا لم يبلغوا سن المراهقة بعد.

ما هي الأشياء التي يتوجب على الأهل أن يسمحوا لأطفالهم القيام بها؟

ليس هناك طفل نموذجي أو سن مناسبة يتوجب على الأطفال عند بلوغها أن يقوموا بأشياء معينة. مع ذلك يجب أن يشعر الأطفال أثناء نموهم أنهم موضع ثقة وأنهم مسؤولون عن أنفسهم. هذا يعني أن على الأهل أن يمنحوا الطفل بعض الحرية. قد يكون هذا الأمرصعباً لكنه أساسي لبناء ثقة طفلكم الاجتماعية والعاطفية. على الأهل أن يمنحوا الطفل بعض المسؤولية ولكن شيئاً فشيئاً.

على الأهل ألاّ ينقلوا أبداً مخاوفهم الشخصية لأطفالهم. يجب على الأطفال أن يعلموا أنه يجدر بهم أن يأخذوا بجدية بعض الاشياء كخطر الطرقات والأشخاص الغرباء، لكن يجب ألاّ يخافوا الخروج من البيت.

تذكر أن الدليل التالي يعتمد بالتحديد على ما يستطيع طفلك القيام به.

في عمر الأربع أو الخمس سنوات

أرسل الأطفال إلى مكان غير بعيد في مهمة تعلم أنهم قادرون على القيام بها. قد يكون بإمكانهم أن يبلِّغوا رسالة إلى أحد الجيران. يجب أن يعرف الطفل في هذه السن كيف يستخدم الهاتف وكيف يطلب رقم النجدة السريعة (الطوارئ). كما عليه أن يعرف أي من الحالات يمكن أن تسمى حالات طارئة.

في عمر الست أو السبع سنوات

علِّم الأطفال أن يذهبوا إلى متجر غير بعيد لشراء الحليب أو الأوراق. علمهم القيام بذلك بالتدريج. في البدء خذهم إلى المتجر ودعهم يشترون بأنفسهم. قبل أن تنتقل إلى الخطوة التالية نبه صاحب المتجر إلى أنك سترسل الطفل بمفرده في المرة التالية، وليشارك صاحب المتجر في الثناء على الطفل. بعد ذلك أرسل الطفل إلى المتجر بينما تنتظره أنت في السيارة أو في مكان ما خارج المتجر. تأكد دائماً أنك تراقب رحلته وأنه غير بعيد عن ناظريك.

في عمر السبع أو الثماني سنوات

يجب أن يتعلم الأطفال كيف يقرأون الساعة حتى يعرفوا متى عليهم العودة إلى البيت بعد اللعب. من المهم أن يتعلموا الالتزام بمثل هذه القواعد كي يكونوا مستقلين، لكن من دون أن ينسوا أن أهلهم مازالوا هم أصحاب القرار! يمكن السماح لهم أن يركبوا دراجاتهم خارج المنزل.

في عمر الثماني أو التسع سنوات

يصبح بمستطاع الأطفال في هذه السن أن يقدروا سرعة السيارات والمسافة التي تفصلها عنهم، ويمكن أن يسمح لهم باجتياز طريق رئيسي. يمكن أن يسمح لهم أيضاً بالذهاب إلى الحديقة العامة المحلية مع أصدقائهم. في مثل هذا العمر بإمكانهم أن يقدِّروا ويتوقعوا مسار الأشياء المتحركة كالأراجيح

كما أنهم واعون لخطر التحدث إلى الأشخاص الذين لا يعرفونهم (ليس فقط خاطفو الأطفال المحتملون ولكن أيضاً عناترة الحي وعصابات الأولاد الأكبر سناً). كما يمكن الوثوق بهم كي يقودوا دراجاتهم بمفردهم حول مجموعة الأبنية أو إلى المتجر.

الراحة

إن الراحة التي تعطي أكبر قدر من الطمأنينة هي أن تكون في حضن شخص يحبك ـ أن يحتضنك ويلمسك ويهز سريرك.

إن صوتاً هادئاً محباً يتحدث بنبرة محبة وسكون ويقول لك إنك في مأمن يجترح المعجزات في مؤاساة شخص خائف.

العلاج العجائبي

هل تذكرون المفعول السحري للضمادة؟ إذا كان بإمكان الضمادة أن تجترح المعجزات مع الجروح تخيل ماذا يمكن أن تفعل بالخوف! إن إلصاق ضمادة يمكن أن يبعث الطمأنينة في نفس الطفل الصغير لأن الأطفال يعلمون عندها أنهم موضع عناية وانتباه. بإمكانهم أن يتحسسوا الضمادة ويشعروا أن أمهم أو أباهم على مقربة منهم.

لا تنس أن تسأل طفلك إذا كان يود أن يلصق ضمادة (من الأفضل أن تلصق على موضع لا ينبت فيه الشعر حتى لا تكون مؤلمة عند إزالتها).

سحر الأشياء المسببة للراحة

للأشياء المسببة للراحة قوة مطلقة في التأثير في النفس. قد يصبح الأطفال الصغار مرتبطين جداً بالألعاب والأغراض التي تشعرهم بالأمان. بالرغم من أن نسيان الأشياء التي يحبها الطفل قد يسبب إحباطاً شديداً للأسرة لكن الأطفال يستحقون أن تبقى الأشياء المميزة التي ترمز إلى الطمأنينة قريبة منهم طوال الوقت. إن الأشياء المسببة للراحة هي حل سحري لكل مشاكل الطفل الصغير. إنها تساعده كي يخلد إلى النوم أو يلعب خارج المنزل ويزحف إلى حضن أمه ويشعر بالأمان ـ وهي بالطبع تعرف كل ألعابه وكل ما يفعله.

يمكن للأشياء المسببة للراحة أن تلعب دور العصا السحرية ما دامت في متناول اليد لكن عند فقدها تدب الفوضى. تذكروا أن الأشياء المسببة للراحة هي واحدة من أسلحتكم الإستراتيجية ـ لذلك عليكم ألاّ تسرفوا في استخدامها.

الغطاء: حتى تفصل طفلك عن غطاء صوفي هو متعلق به، قصّ منه جزءاً بعد جزء بالتدريج حتى لا يبقى إلا قطعة صغيرة تستطيع أن تعلّقها بالدبوس بثياب نومه أثناء الليل.

4 ـ أخبر أطفالك بالأمور على حقيقتها

يستخدم الأطفال مخيلتهم ليزيدوا مخاوفهم سوءاً. يمكن مواجهة ذلك بتعليم الأطفال الأفكار الواقعية: تعطي المعرفة شعوراً بالقوة الشخصية.

وقائع يجب معرفتها عن الكلاب

هنالك القليل من النقاط التي يجب معرفتها حول التعاطي مع الكلاب الغريبة:

1 ـ لا تحدّق بالكلب. تحديقك بالكلب يمكن أن يثيره ويجعله هجومياً. انظر إليه، لكن لا تحدق به.

2 ـ لا تربت على الكلب. لا تحاول أن تنشئ معه صداقة. إن ذيل الكلب الذي يلوِّح ليس دليل مودة.

3 ـ إن الكلب قد يشكل خطراً أكبر إذا كان صاحبه حاضراً.

4 ـ إن أسوأ ما يمكن فعله إذا هاجمك كلب هو أن تهرب منه. ستلاحقك الكلاب وتصبح أكثر شراسة إذا حاولت الهروب. قد تسقط على الأرض ويصبح الوضع أكثر سوءاً كأن يهاجمك الكلب في وجهك أو عنقك. إذا هاجمك كلب قف ساكناً ولا تحرك أية عضلة. إذا لم تحرك ساكناً سيظن الكلب أنك ميت ويتوقف عن عضك. إذا وقفت ساكناً عند مهاجمة الكلب لك فستربك حواسه. عموماً سيقلّ احتمال أن يعضك الكلب.

وقائع يجب معرفتها عن الموت

يجب أن يعرف الأولاد عن الموت. يجب أن يسمح للأطفال أحياناً أن يروا جثة الميت ـ بالطبع إن القرار يعود إلى أهلهم. يسمح العديد من المستشفيات للأطفال أن يزوروا الجثمان عند وفاة طفل. يحب الأطفال أن يمثلوا مأتماً للحيوانات أو الكائنات التي تموت في البيت، وقد يجعلون من

الحدث مناسبة للاحتفال فيها فرقة موسيقية وبسكويت وعصير ليمون. إن هذا علاج جيد ويساعد على الشفاء من الأحزان.

خطر الغرباء

من المؤكد أن الأطفال يجب أن يعلموا عن الخطر الذي يمثله الغرباء، كما أن هناك برامج تخبرهم عن ذلك في المدارس هذه الأيام. كما يجب أن يعلم الأطفال أنه في أغلب الأحيان ليس الغرباء هم الذين يتحرشون بالطفل أو يسببون له الأذى بل غالباً ما يفعل ذلك أحد الاقرباء أو أحد أصدقاء العائلة. بالرغم أنه من الصعب جداً على الأهل أن يتحدثوا عن هذا الاحتمال، إلا أن الأطفال يجب أن يعلموا الحقيقة. يجب أن يعرفوا أن عليهم إخبار راشد يثقون به إذا شعروا بالانزعاج من طريقة لمس شخص ما لهم.

6 ـ ليكن لديكم روتين معين

يمكن للروتين والعادات أن تكون عاملاً مطمئناً حقاً وأن تمنح الطفل شعوراً بالحماية والأمان. لكل عائلة مجموعة طقوس خاصة بها. قد يكون بعض هذه الطقوس موروثاً من الأجيال الماضية والبعض الآخر مستحدثاً ليلبي حاجة في عائلة بذاتها.

روتين الوقت المخصص للنوم

1 ـ إن الطقوس المرتبطة بذهاب الطفل إلى النوم هي غاية في الأهمية، لأن من عادة الأطفال أن يخافوا عند حلول الظلام لاسيما عند وقت النوم. في لائحة الأفكار الجيدة الاثنتي عشرة

الخاصة بالأطفال أسمي هذا «معرفة ما عليك توقعه وكيف ومتى تقوم بالأشياء» (انظر ص125).

يضع الأهل الحريصون على طفلهم روتيناً للنوم مهدئاً ومتماسكاً، بحيث يؤمن للطفل الخائف الطمأنينة ويعطيه شعور الأمان الذي يحتاج إليه بشدة.

تنبيه: احذروا أن يدعو الأب الأولاد إلى لعب المصارعة الودية عند عودته إلى البيت.

إن عودة الأب إلى البيت قد تكون نعيماً أو جحيماً بالنسبة للأم المرهقة التي تحاول حمل طفلها على النوم. إذا كانت حقاً بحاجة إلى معونة في هذا الوقت الصعب فإن صرخة الأب «ها قد عدت» قد تعني عودة الأمور إلى نصابها. أما إذا كانت قد وضعت الأولاد في أسرِّتهم لتوها وعاد الأب وهو يتوقع أن يلعب معهم المصارعة فإن ذلك سيكون كارثياً.

رجاءً أيها الآباء، خذوا الأمور ببساطة! ابحثوا عن أفضل وسيلة تمكنكم من المساعدة في بناء روتين النوم الهنيء. قد تكون المصارعة حجر عثرة أو تؤثر سلباً في صحتكم (يمكن أن تصابوا بزكام قاتل إذا طردتكم الزوجات الغاضبات من المنزل!)

طقوس ما قبل النوم المميزة

هل هناك تعابير مميزة تقولونها لبعضكم كل ليلة؟ في عائلتنا نقول عبارات كهذه:

«تصبح على خير، أحلاماً هنيئة، لا تدع شيئاً يزعج نومك».

«فكر بي واحلم بي».
«أحبك».
«أحلاماً سعيدة».
أحياناً أنشد لأطفالي أغاني مميزة من تأليفي. أطفالي لا يزعجهم أن صوتي ليس عذباً. إنهم يحبون فقط أن تنشد لهم أمهم أغنية يناموا. أحياناً أضع كلمات جديدة لأغنيات قديمة أو لأناشيد الأطفال.

الدمى التي تساعد على التخلص من القلق

هناك عادة أسبوعية تسمح للأهل بمعرفة الأشياء التي تثير قلق أطفالهم، وفي نفس الوقت تسمح للأطفال أن يتخلصوا من مخاوفهم ومما يقلقهم.

يصنع سكان غواتيمالا الأصليون دمى صغيرة - بحجم الظفر - تعيش في صندوق خشبي مزخرف. بإمكانهم - وبإمكانك - أن تقتني العدد الذي تريده من هذه الدمى. قبل الذهاب إلى النوم كل ليلة يخبرون كل دمية عن شأن من الشؤون التي تقلقهم ويضعونها في الصندوق. بعد أن تصبح كل الدمى في الصندوق يغلقونه ويذهبون إلى النوم. أثناء الليل تعنى الدمى بمشاكلهم وعندما يستيقظون في الصباح يمكنهم أن يشعروا بالسعادة والاسترخاء لأنهم يعلمون أن هناك من عمل على حل تلك المشاكل.

يمكنك أن تشتري الدمى الغواتيمالية من العديد من

المتاجر أو بإمكانك أن تصنع الدمى بنفسك - أو ربما مع طفلك. إنه سبب جيد للقيام بشيء ما معاً!

(بإمكانك أنت أيضاً أن تخبر الدمى عما يقلقك حتى تنعم أنت أيضاً بالنوم الهنيء!)

لعبة «تصبح على خير، ونوماً هنيئاً»

عند اللعب بهذه اللعبة الجميلة عليك أن تقول ثلاثة أشياء:

شيئاً جيداً عن هذا اليوم

شيئاً جيداً عن نهار غد

شيئاً جيداً عن نفسك

يقوم الطفل بتناوب الأدوار مع والديه. يبدأ الطفل أولاً تليه الأم ثم الأب. وهنا مثل عن ذلك:

1 ـ أول شيء يقال هو التالي: «**من الأشياء الجيدة التي حدثت اليوم. . .**» (بإمكان الطفل التحدث عن لعبه بالكرة أو عن لعبه مع حيوانه المنزلي الأليف).

2 ـ بعد ذلك يقال: «**من الأشياء الجيدة التي ستحدث غداً. . .**» (يمكن للطفل أن يقول إنه ذاهب للعب مع صديق أو إنه سيلعب مع أبيه).

3 ـ في النهاية يقال: «**من الأشياء الجيدة فيّ أنا. . .**» (هل عندك ابتسامة جميلة؟ أو موهبة في الغناء؟ هل أنت صديق جيد؟)

بعد أن يقوم الطفل بدوره يأتي دور الأهل. إحرص على أن تقول:

شيئاً جيداً عن يومك هذا
شيئاً جيداً عن نهار غد
شيئاً جيداً عن نفسك
انتبه... أحياناً يصعب على الأهل أكثر من الآخرين أن يقولوا أشياء جيدة عن أنفسهم.
عند نهاية اللعبة يدنو الطفل من والديه ويقول: «أحبكما» فيجيبان: «ونحن نحبك أيضاً».

7 ـ الاسترخاء

الاسترخاء هو مفتاح العديد من العلاجات المعتمدة لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل انفعالية. سينتفع الأطفال الذين يعانون من القلق كثيراً إذا تعلموا أن يسترخوا بشكل إرادي.

الاسترخاء العام

لدى معظم الأهل على الأقل تجربة واحدة مع الاسترخاء وهي إمكانية أن يستلقوا أو يجلسوا في مكان مريح مغمضي العينين ويأخذوا نفساً عميقاً. يستمتع الراشدون عادة عندما تسترخي عضلاتهم الواحدة تلو الأخرى. في البدء يسترخي الكفان ثم اليدان والكتفان فالرقبة والفكان والوجه والمعدة وبعد ذلك الرجلان والقدمان. وعندما يسترخي الجسم، يقوم الفكر والعواطف بالاسترخاء في جو هدوء وسلام لفترات ثابتة لمدة طويلة.

علِّم أطفالك الاسترخاء

يمكن للأهل أن يشجعوا طفلاً فتياً على الاستلقاء على السرير ومطالعة كتاب لمدة نصف ساعة بعد ظهر كل يوم بعد عودته من المدرسة كوسيلة للاسترخاء.

يمكن أن تجرب تعليم الأطفال الأصغر سناً تقنيات الاسترخاء لكنهم يشعرون بالملل سريعاً. إن مخيلة الأطفال بحاجة إلى شيء تلهو به لذلك يفضل الأطفال أن يمارسوا «لعبة الليونة» أو «التنفس السحري» وهما تمرينا استرخاء يستخدمان المخيلة.

لعبة التنفس السحري

- بادئ ذي بدء أغمض عينيك... وربِّت على قدميك وبطنك ويديك ورأسك.
- ثم مسّد رأسك قليلاً بفرك المنطقة الواقعة خلف أذنيك برفق، ثم ضع يديك ببطء شديد إلى جانبيك وابدأ بأخذ أنفاس عميقة.
- تنفس من بطنك بحيث يتحرك بطنك إلى الخارج والداخل مع كل نفس. افعل ذلك بكل رفق مرة بعد مرة.
- تخيل وأنت تتنفس أن في قدميك ثقوباً.
- تخيل أن الهواء الذي تتنفسه من فمك أو أنفك يمر عبر جسدك ويخرج من الثقوب التي في قدميك.
- تخيل الهواء البارد حول منخريك هواءً منعشاً يدخل من فمك أو أنفك ويمر عبر جسدك ويخرج هواءً دافئاً ممتعاً... قدماك تتنفسان!

- الأمر أشبه بحلقة كبيرة جميلة تبدأ من قدميك وترتفع حتى رأسك مروراً بوسط جسمك، وهكذا دواليك.
- بإمكانك أن تمارس التنفس السحري في أي وقت حتى أثناء النهار.
- إذا كنت تنتظر أحدهم أو كنت تشعر بشيء من الخوف فبإمكانك أن تمارس التنفس السحري.

لعبة الليونة

- تخيل أنك أصبحت مرتخياً وليناً.
- تخيل أن بإمكانك أن تلوي قدميك من جهة إلى أخرى، وكأن مادة مطاطية تمر من قدميك عبر جسمك ورقبتك حتى رأسك.
- تخيل أن هذه المادة المطاطية تجعلك تشعر وكأنك شبيه بالهلام بعض الشيء. وبينما أنت مرتخ ولين خذ نفساً عميقاً كبيراً واسترخِ واشعر أنك بحالة جيدة حقاً كما لو أنك كرة هلامية كبيرة. كل ما فيك مفكك ولين.
- أنت لا تستطيع الذهاب إلى أي مكان لأن هذه المادة الهلامية تجمع أجزاءك وتمنعها من الانفصال.
- خذ نفساً عميقاً كبيراً آخر واشعر أنك بحالة جيدة حقاً وأنك مسترخٍ ومرتاح.

تسجيلات صوتية مخصصة للاسترخاء

إن الإصغاء إلى تسجيلات صوتية مخصصة للاسترخاء يمكن أن يكون مفيداً للطفل الذي يعاني من القلق ولأهله في

آن معاً. إن أفضل التسجيلات هي تلك المخصصة لشخص معين يذكر اسمه في نصها. التسجيلات الشخصية تصنع بطلب شخصي بالطبع.

كيف تصنع تسجيلات الاسترخاء الخاصة بك

حتى تصنع تسجيلات الاسترخاء الخاصة بك تحتاج إلى آلتي تسجيل. الأولى لكي تضع قطعة موسيقية جميلة ومهدئة. سجل صوتك على الآلة الأخرى وأنت تقدم شتى الاقتراحات عن الاسترخاء والشعور بالراحة واذكر اسم طفلك بشكل متكرر.

على سبيل المثال إذا كان اسم طفلك روبين فستكون روايتك على الشكل التالي:

روبين، هذا الوقت مميز عندك. إنه الوقت لتسترخي وتشعر بالراحة وتستمتع بشيء من الموسيقى الجيدة.

تخيل الآن أنك تتنشق غباراً سحرياً.

تخيل أن جنيّة لطيفة تحرك عصاها السحرية فيتطاير منها الغبار السحري وأنت تتنشقه.

تنشقه وعدّ حتى العشرين. عندما تعد حتى العشرين ستشعر باسترخاء وراحة شديدين.

القصص التي تساعد على الاسترخاء

يمكن قراءة القصص التالية التي تساعد على الاسترخاء مع خلفية موسيقية. إنها تشجع الأطفال على ترخية عضلاتهم بشكل تصاعدي وبطريقة مرحة. شجع طفلك على المشاركة في لعب أدوار القصة.

قصة تساعد على الاسترخاء

إنه نهار جميل مشمس. إنه يوم رائع لقطف البرتقال. أُمد يدي إلى البرتقالة وأقطفها من الشجرة. إنها ليمونة قاسية. أحاول عصرها، لكن العصير لا يخرج منها. أحاول أن أعصرها بقوة أكبر وأكبر.

عندما يبدأ العصير بالخروج منها اترك البرتقالة وألحس العصير الذي نزل على أصابعي. يا له من عصير طيب!

بعدها أرى هرة تتمطى بعد أن استيقظت من النوم. أقرر أن أتمطى أنا أيضاً. أمد يدي إلى الأمام مثل الهرة تماماً. أتثاءب ملء فمي. أدفع بيدي وقدمي إلى الأعلى ثم أرتمي على الأرض لأستمتع بالشمس.

يا له من شعور جيد أن أغمض عيني وأستمتع بدفء الشمس! أشعر كأني سلحفاة جالسة على صخرة دافئة وآمنة. فجأة ألاحظ ظلاً في السماء. أسحب رأسي وأخفيه في قوقعتي.

هناك نسر يحلق فوقي. لحسن الحظ أنني رأيت النسر، لذلك أبقى داخل قوقعتي وأخرج رأسي ببطء شديد. جيد، لقد رحل النسر.

بينما أنا مستلق هنا في دفء الشمس مغمض العينين مصغياً إذا بذبابة مزعجة تدنو مني. قررت ألا أعيرها أي اهتمام إلا أنها جلست على أنفي.

أحرك أنفي قليلاً. إليك عني يا ذبابة! وإذا بها تطير بعيداً.

آخذ نفساً جميلاً عميقاً فإذا بالذبابة المتطفلة تعود مجدداً. تستقر هذه المرة على جبهتي فأبدأ بتجعيدها. أظن أن هذا يجعل سير الذبابة على جبيني أمراً صعباً. لكني كلما غضنت جبيني قفزت عنه الذبابة لتعود حالما يعود الجبين ناعماً.

في نهاية الأمر أتمكن من طردها وأفتح عيني لأرى أخي راكضاً باتجاهي.

آه، لا! إنه سيقفز على بطني! لكن لدي من الوقت ما يكفي لآخذ نفساً وأجعل بطني صلباً قدرالمستطاع.

هوب! هذا ليس مؤلماً. ها هو يعاود الكرة من جديد. آخذ نفساً عميقاً كبيراً، هاها، هذا ليس مؤلماً حقاً.

قال أخي إنه سيفعل ذلك مرة أخرى. «أووو أووه أووه». هذه المرة بالكاد لدي ما يكفي من الوقت لأشد عضلات بطني.

أقول لأخي أن يذهب فيقول لي: «آه لا! ألا يمكنني أن ألعب معك قليلاً؟ خذ هذه العلكة».

واو! ألا تعرفها؟ إنها العلكة الزهرية المفضلة لدي والتي يجب أن تقضمها قضماً حتى تستمر بالمضغ. يا لطعمها الحلو! «حسناً» أجبت أخي ووضعت علكة منها في فمي.

أخذت أمضغ وأمضغ وأمضغ. يا لطعمها اللذيذ!

تخيل أنك تمضغ العلكة الآن.

قال أخي: «هيا بنا نلعب».

أجبته: «حسناً، لنلعب في بركة الوحل».

هناك بركة وحل كبيرة بالقرب من بوابة المدخل تمر فيها كل الشاحنات. هانحن ننزع جواربنا وأحذيتنا ونرفع سيقان سروايلنا. المياه دافئة وممتعة في الأماكن التي تبلغها الشمس. الحفرة عميقة لأن الكثير من الشاحنات مر هنا. الأمر أشبه بالخوض في بركة السباحة لولا الوحل الذي ينسل بين أصابع أقدامنا.

يا له من شعور جيد أن ينسحق الوحل عند أقدامنا ويتحرك ببطء حول أصابعنا وتحت أعقاب أقدامنا!

ما الهم إذا اتسخنا؟ يمكننا أن نستحم في وقت لاحق.

يا له من مرح! إننا حقاً نستمتع بوقتنا. لكننا في الحال نسمع صوتاً. نحن نعرف هذا الصوت: «هيا يا أولاد. حان وقت العشاء، هيا إلى البيت واغسلوا أيديكم». إنها ماما.

حسناً، سأعود وأخبركم قصة أخرى أما الآن فحان وقت العشاء.

كيف يستخدم أخصائيو علم النفس الاسترخاء للتقليل من الخوف

يتطلب علاج الخوف برنامجاً معدّاً بشكل يبعث على الاطمئنان، بحيث يتعرض الشخص الذي يعاني من الخوف بشكل تدريجي للأشياء التي تولد الخوف لديه.

لائحة الأشياء السهلة والصعبة

يتم وضع لائحة تتضمن حوالى عشرة عناصر تولد الخوف لدى الشخص الذي تجري معالجته. يتم ترتيب العناصر هذه من الأقل تسبباً بالخوف إلى الأكثر تسبباً به.

يحرص الأخصائيون عندما يقومون بهذا أن يكون الشخص المعني مسترخياً فيستعينون بتسجيلات صوتية مخصصة للاسترخاء أو بتقنية استرخاء أخرى.

بعد ذلك يقول الأخصائي: «سأصف لك الآن مشهداً. إذا شعرت بالخوف ارفع اصبعك وسأتوقف عن الكلام». عادة يكون الشخص الذي تجرى معالجته مسترخياً لدرجة أن الأشياء المخيفة التي يتم وصفها تبدو له غير مخيفة على الإطلاق.

قد يكون مفيداً أن تشغل الموسيقى وأن تقدم للأطفال بعض الطعام والألعاب وأنت تذكر الأشياء المخيفة الموجودة على هذه اللائحة.

لائحة الأشياء السهلة والصعبة المتعلقة بالخوف من الكلاب

افترض أنك تريد مساعدة طفل في الثامنة من عمره اسمه مارك ليتغلب على الخوف من الكلاب الذي لازمه بعد أن تعرض لهجوم من قبل كلب الجيران.

عند التحدث إلى مارك اكتب لائحة بالأشياء التي يمكن أن تخيفه من الكلاب. يستطيع مارك أن يصنف هذه الأشياء من الأقل تسبباً بالخوف إلى الأكثر تسبباً به. قد تبدو اللائحة على الشكل التالي.

- رؤية صورة كلب في مجلة مصوّرة.
- التحدث إلى أمك عن زيارة صديق يملك كلباً.
- رؤية صورة كلب في الجريدة.

- المرور بالقرب من كلب وأنت في السيارة.
- مشاهدة فيلم رسوم متحركة عن كلب على التلفزيون.
- الذهاب في نزهة في الحديقة حيث ترى كلباً من بعيد.
- مشاهدة فيلم يتحدث عن كلب.
- الاستماع إلى قصة مخيفة عن كلب.
- مشاهدة شخص برفقة كلب مشدود الرسن.
- التربيت على رأس كلب.

إليك طريقة استخدام هذه اللائحة بالتزامن مع الاسترخاء. أولاً عليك أن تطلب من مارك أن يغمض عينيه وأن يتخيل مكاناً محبباً إليه زاره سابقاً أو يتمنى أن يزوره. بعد ذلك اطلب منه أن يتخيل ما يمكن أن تكون عليه الأمور في الواقع عند مصادفة كل حالة من الحالات المذكورة في اللائحة ـ يتم الانتقال إلى البند التالي في اللائحة فقط في حال كان مارك لا يشعر بالخوف الشديد. بإمكانك أن تعرف مدى خوفه إذا طلبت منه أن يحدد شدة هذا الخوف على سلم من واحد إلى عشرة.

8 ـ التمارين الرياضية

يجب تشجيع الأولاد على ممارسة التمارين الرياضية.

سيجد الأطفال الذين يعانون من القلق أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم سيخفض المستوى العام للقلق لديهم. ممارسة الرياضة بانتظام تشمل الفوائد التالية:

- تحسن القدرة على التركيز

- ازدياد في النشاط
- جعل الجسم قوياً مما يعطي صورة إيجابية عن النفس
- انخفاض مستوى العدائية
- تحسن في المزاج
- تحسن في مناعة الجسم ومقاومته للأمراض
- تحسن النوم
- التحكم بوزن الجسم بشكل أفضل
- الاسترخاء بشكل عام

فوائد إضافية

دع طفلك يثابر على التمارين الرياضية، وأخبره أن التمارين تعطيه القوة والليونة وتحسن عمل القلب والشرايين. هذا يعني أنه في أسوأ الحالات سيتمكن من الركض بسرعة تفوق سرعة أي وحش عجوز أو كلب أسود كبير.

9 ـ حث طفلك على إطلاق العنان لمخيلته

هناك أشياء إيجابية كثيرة يمكن أن تشجع طفلك على تخيلها: بإمكانه أن يسحق الوحوش كما حدث في كتاب Harry and The Terrible Whatsit (راجع ص103) أو أن يتخلص من الساحرة الشريرة برش الماء عليها كما فعلت دوروثي في حكاية «ساحر أوز». حدث طفلك عن إمكانية فعل كل هذه الاشياء للوحوش في مخيلته. هناك كتاب ممتع حول هذا الموضوع اسمه كيف تتخلص من الأحلام المزعجة لمؤلفيه

نانسي هازبري وروي كوندي. تتضمن اللائحة المعروضة أدناه ملخصاً لبعض التمارين الواردة فيه.

أفكار يمكن استخدامها كمحفِّز للمخيلة

المخاوف المرعبة	الأفكار الشجاعة
إذا اختطفتك الوحوش. . .	أرِ الوحش صورته في المرآة وهي كفيلة بإخافته حتى يلوذ بالفرار.
إذا نفث عليك تنين سيء أنفاسه الحارقة. . .	قلّص حجمه بواسطة أشعة الليزر من مسدسك حتى يصبح صغيراً لدرجة أن تستطيع أخذه معك إلى المدرسة كحيوان منزلي.
إذا رأيت في الحلم أنك تائه في الغابة وأنك تغرق في الرمال المتحركة. . .	خذ جرعة من الدواء السحري حتى تصبح صغير الحجم بحيث تستطيع أن تتخذ من قبعتك مركباً فتجذف لتخرج من الرمال المتحركة.
إذا هاجمتك حشرات سوداء وخضراء ذات وبر كثيف. . .	أخرج مرشة دهان فضي ورشّ الحشرات بالرذاذ وانفخها لترتفع إلى السماء وتتحول إلى نجوم.
إذا كنت على وشك الوقوع عن قمة جبل. . .	امضغ علكة ثم الصقها بحذائك وانزل عن الجبل.
إذا اختطفك قزم بشع. . .	اضحك منه وسيضحك هو معك وتصبحان صديقين

إذا علقت في أنف عملاق...	خذ ريشة من ببغائك وداعب بها أنف العملاق حتى يعطس، عندئذ أخرج مظلتك واستخدمها كمظلة للهبوط.
وكمهرب أخير!	اقفز إلى سرير أمك وأبيك.

هناك كتاب مصوّر جميل آخر من تأليف سوزان هيل يتحدث عن طوم الذي يقرأ الكثير من القصص.

طوم يرى أحلاماً مزعجة كلما قرأ قصة عن العفاريت. قالت له أمه: «إن هذه العفاريت مجرد صور في كتاب وهي ليست حقيقية ولا تستطيع أن تلحق بك الأذى».

إلا أن طوم ظل يرى الأحلام المزعجة. كان يتخيل أن نشّافة الغسيل وحش في بطنه أشياء عديدة وكان يرى أحلاماً متعلقة بها. ذات ليلة كانت أمه تضع عليه الغطاء كي ينام فقالت له: «سأمنحك أحلاماً سعيدة» وربّتت على جفنيه المغلقين وبالفعل تحقق ما أرادت.

عندما ذهب طوم لينام عند صديقه نيد قال له نيد إن لديه كلب حراسة يحرسه من الأحلام المزعجة. (في الواقع كان كلب الحراسة هذا إحدى ألعاب نيد!)

أعجب طوم بفكرة أمه وفكرة نيد فصار ينام بسعادة حتى وإن لم يفكر بالأمر.

عندما كان يقرأ قصة عن أحد العمالقة كان يشعر بشيء من

الخوف ويخشى أن يرى حلماً مزعجاً عن هذا العملاق فكان يطلب من أمه أن تفعل شيئاً حيال ذلك. وكان يكفي أن تقول: «في ليلة من الليالي».

تدعيم الأحلام

إن قدرة المخيلة مذهلة. العقل يأخذ حقاً بالمقترحات الإيجابية. في الواقع يمكنك أحياناً أن ترى حلماً حول موضوع اخترته مسبقاً. عبر تدعيم الأحلام يمكن أن تقول لطفلك إنه سيرى أحلاماً إيجابية وإنه سيكون الرابح مهما كانت المكدرات التي تظهر في أحلامه.

الجواب المباشر

هناك تقنية أخرى يمكن اعتمادها إذا رأى طفلك حلماً مزعجاً أو راودته أفكار مخيفة وهي أن يعيد عرض الحلم أو الفكرة في ذهنه على أن يلعب هذه المرة هو دور البطل والشجاع والمنتصر. على سبيل المثال:

> إذا كان هناك وحش يريد النيل من الطفل فبإمكان الطفل أن يشد له بنطاله إلى الأسفل حتى يسقط عنه. يكره الوحش أن تظهر مؤخرته في مكان عام ولا يبقى أمام الوحش المرتبك إلا الهرب.

مع توفر أفلام الفيديو من دون أي قيود قد يكون من الصعب على الأهل أن يراقبوا كل ما يشاهده الأطفال. كنت ذات مرة في عطلة، وكان والداي يعتنيان بأطفالي الذين تمكنوا بطريقة ما من مشاهدة «أحدب نوتردام». عندما عدت إلى البيت

أذهلني أنهم يتحدثون عن كائن يدعى كوازيمودو. في البدء لم أسرّ بالمطلق لمشاهدتهم هذا الفيلم، لكنني بدلت رأيي فيما بعد عندما رأيت طريقة معالجتهم له. تحدثوا عنه كثيراً محاولين أن يفهموا لماذا يسخر الناس من الشخص الأحدب.

في مناسبة أخرى تمكنوا من مشاهدة فيلم «ساحرة إيستويك». لم أعلم بمشاهدتهم له حتى أعددتهم للنوم فبدأوا بالبكاء ورفضوا أن يناموا منفصلين.

سألتهم: «لماذا لم تطفئوا التلفزيون إذا كان الفيلم مخيفاً؟»

بالطبع لا هم ولا أنا نعرف سبب ذلك. لِمَ لا أكف عن قراءة كتاب يخيفني لستيفن كينغ؟

لنتمكن من إصلاح مسألة أولئك الساحرات كان علينا أن نفكر بالأشياء التي كنا لنفعلها لو عاد أمر الساحرات إلينا. قال روبين إنه كان سيشد الساحرة من أنفها، وقالت باميلا إن علينا أن نلصق على أنف الساحرة مكنستها ـ هكذا تدبرنا أمر الساحرة بشكل جيد. بعد أن تحدثنا عن ذلك شعر الأطفال أنهم مسيطرون على الموقف.

في ما يلي بعض الأفكار التي تساعد الطفل على استخدام مخيلته للتغلب على الساحرات والعفاريت والذئاب والوحوش.

التخلص من الساحرات

إذا كنت تخاف الساحرات فبإمكانك أن تتخيل أن ساحرة كبيرة الحجم تتجه صوبك تماماً مثل دوروثي في «ساحر أوز». (هل شاهدت ولو لمرة هذا الفيلم؟ إن كنت لم تشاهده اطلب من أمك أو أبيك أن يسمحوا لك بمشاهدته).

في «ساحر أوز» كان على دوروثي أن تقتل الساحرة لكنها لم تكن تعرف كيف تفعل ذلك. في غمرة يأسها أفرغت دوروثي دلو الماء على الساحرة. ولدهشة الجميع، كانت تلك هي الحيلة التي نجحت... لقد ذابت الساحرة واختفت.

التخلص من العفاريت

حسناً. إن العفاريت لا تحب أن يدغدغها أحد. بإمكانك أن تتصور أنك حالما بدأت تدغدغ العفريت راح يتجعد من الضحك. بقي يتجعد ويتجعد حتى غدا بإمكانك أن تجعله مفلطحاً إذا دسته بقدمك، فتسحقه كما لو كان كتلة ورقية.

التخلص من الذئاب

الذئاب لا تحب النار، لذلك فكل ما تحتاج إليه هو أن تشعل ناراً كبيرة وتبقى بالقرب منها حتى الصباح. احرص على أن تكون لديك الكمية الكافية من الحطب.

التخلص من الوحوش

بإمكانك أن تجبر أي وحش على الفرار. كل ما عليك فعله هو أن تقف وتسمعه كلاماً لا يرضيه. قل له إنه غير مرغوب به في حلمك، وغير مرغوب به في المكان المخصص لك. اطلب منه أن يرحل ببساطة.

التخيل الانفعالي: بطل القصة الخارق

مع التخيل الانفعالي تروي للطفل قصة يمكنه أن يرى نفسه في بطلها الخارق حتى يتغلب على كل الأفكار المتعلقة بالتجارب المرعبة التي يعانيها. إليك مثالاً عن ذلك:

قصة البطل الخارق

إن البطل الخارق بحاجة إلى مساعدتك. كيف هو شكل هذا البطل الخارق؟ هذا ليس مهماً فلا أحد سواك من أفراد العائلة يمكنه أن يراه لكنه بحاجة إلى مساعدتك.

عليك أولاً أن تأوي إلى الفراش في غرفة نومك حتى ترتاح جيداً قبل هذه المهمة الخاصة. إذن تخيل أنك في غرفة نومك والأنوار مضاءة وأن بإمكانك أن ترى بطلك الخارق من دون أن تتمكن أمك من رؤيته. أين يقف بطلك؟

تحذير: إذا كنت خائفاً وأنا أقص عليك هذه القصة فما عليك إلا أن ترفع اصبعك.

إذن تقول لك أمك «تصبح على خير» وتخلد أنت للنوم. ثم تستيقظ في الظلمة في منتصف الليل. حولك سكون تام ولا صوت تسمعه إلا صوت أنفاسك. بإمكانك أن تسمع أيضاً صوت أنفاس بطلك الخارق وتعلم أن هناك سبباً للخوف.

يقول لك البطل الخارق إن الوقت قد حان لتنفيذ المهمة الخاصة للقضاء على كل ما هو مخيف.

وتنطلقان معاً. تخيل أنك تنزل من السرير وتدنو من النافذة وترى خارج الغرفة أشياء مخيفة يجب أن تحاربها. فكر بشتى الوسائل التي ستستخدمها لمحاربة تلك الأشياء ثم تحوّل أنت نفسك لتصبح غير مرئي مثل بطلك الخارق. في النهاية تتمكن أنت وبطلك الخارق من تدمير تلك الأشياء المخيفة.

تذكر أن لا وجود للأشياء المخيفة في الواقع ـ إنها موجودة فقط في مخيلتك. أمازلت خائفاً منها؟ لا، لست خائفاً لأنها من نسج مخيلتك، وبإمكانك أن تفعل ما تشاء بالأشياء التي تدور في مخيلتك.

في الصباح التالي تستيقظ وقد نمت الليلة بكاملها في غرفتك، فتدخل أمك وتقول لك إنها فخورة بك لأنك أمضيت الليل في سريرك.

سينتابك شعور جيد جداً وستكافئك أمك بالعناق.

10 ـ القصص

إن الناس يتعلمون بشكل أسهل عبر الاستماع إلى القصص. بما أن الأطفال يستمتعون بالقصص التي يرويها لهم

أهلهم لذلك فهي وسيلة مثالية ليتعلم الأطفال الثقة بالنفس.

القصص المتوفرة في السوق

هناك قصص رائعة حقاً في الأقسام المخصصة لكتب الأطفال في المكتبات والتي يمكن للأهل استخدامها لعلاج الخوف عند أطفالهم والوقاية منه. مثال على ذلك الكتابان المصوران «Harry and The Terrible Whatsit» و«Franklin in the Dark».

تروي «Harry and The Terrible Whatsit» قصة طفل صغير يخاف جداً من النزول إلى القبو. عندما تنزل أمه إلى القبو لجلب القليل من الخل وتتأخر في الخروج يصبح هاري متأكداً من أن الغول قد التهمها.

بالتأكيد عندما ينزل هاري إلى القبو يجد هناك غولاً كبيراً ضخماً قبيحاً ونكداً ذا رأسين.

يصرخ هاري بوجهه: «أين أمي؟» فينظر إليه الغول بازدراء ويقول: «وما شأنك أنت؟»

عندئذ يغضب هاري كثيراً ويبدأ بضرب الغول فيبدأ الغول بالضمور في الحال، ويتقلص حجمه ليصبح أصغر فأصغر.

عندما يكاد الغول يختفي يسأله هاري: «لماذا تختفي؟ ما الذي يحدث هنا؟»

يجيبه الغول: «هذا ما يحدث دائماً. كلما وجدتني أكاد أنجح في إخافة طفل تدب فيه الشجاعة فأبدأ أنا عندها بالضمور ومن المحتمل أن أختفي الآن».

يشعر هاري بالشفقة على الغول فيفكر في حل ويقول له: «حسناً، اذهب إلى بيت جارنا شيلدون. إنه يخاف كثيراً».

وهكذا تنتهي القصة وهاري يخبر أمه (التي خرجت من القبو إلى الحديقة من الباب الجانبي لتنتقي بعض الزهور) عن انتصاره على الغول.

الخدعة في نهاية القصة موجودة على الصفحة الأخيرة. هناك صورة لمنزل هاري ومنزل شيلدون مع تعليق يقول:

«سمعت صرخة مصدرها المنزل المجاور. لا بد أن شيلدون رأى الغول».

يرى الأطفال في صراخ شيلدون صراخهم هم ويفرحون لأن الغول ما زال حياً ليخيف طفلاً آخر في يوم آخر.(يعلم الأطفال في أعماق أنفسهم أن القليل من الخوف يشكل دافعاً لهم!)

إذن ما الذي يتعلمه الأطفال من هذه القصة؟ يتعلمون أن مخيلتهم قادرة على القيام بأعمال مذهلة. على سبيل المثال بإمكانك في مخيلتك أن تضرب أي وحش حتى يختفي!

في قصة «Franklin in the Dark» (التي تحتوي على صور جميلة) يمضي السلحفاة فرانكلين يومه في لقاء كائنات أخرى خائفة.

يخاف فرانكلين من الظلام حتى إنه لا يعيش في قوقعته الخاصة. عوضاً عن ذلك يجر قوقعته بالحبل.

يلتقي فرانكلين بطة تخاف السباحة وتستعين على ذلك

بجناحين خاصين للماء، وبعصفور يخاف أن يطير فيستعين بمظلة هبوط عند الطيران، وبأسد يخاف الضجيج فيستخدم غطاء للأذن، وبدب يخاف البرد فيرتدي طبقات كثيرة من الملابس.

عندما يدب فرانكلين إلى قوقعته تلك الليلة يظن القارئ أن فرانكلين تغلب على خوفه.

لكن الصفحة الأخيرة تحمل مفاجأة: «عندما دخل فرانكلين في قوقعته أشعل المصباح الليلي».

تصف قصة فرانكلين نموذج المكافح الذي تحدثنا عنه: ما زال فرانكلين بحاجة لإشعال مصباحه الصغير مثل الأطفال.

يمكن للأهل والأطفال أن يتعلموا الكثير عن الخوف وكيفية علاجه والوقاية منه عبر رواية قصص واقعية أو من تأليفهم الخاص. في عائلتنا كنا نمضي الكثير من الوقت في السفر، وغالباً ما كان أطفالنا يطلبون منا أن نروي لهم قصة ونحن في السيارة. كنا نختار مواضيع مثل النار أو السرقة أو خطف الغرباء للأطفال لتكون أساساً للقصة. كنا أحياناً نتوسع في هذه القصص، ونتناول تفاصيل أكثر وأكثر. ستشعر بالكثير من المرح عندما تؤلف قصصاً بنفسك، كما أن الأطفال يتعلمون الكثير من اختراع نهايات محتملة لقصصهم الخاصة أو لقصص أهلهم.

أفكار يمكن الاستعانة بها لتؤلف قصة بنفسك

أي نوع من القصص يمكنك أن تؤلف؟ أولاً عليك أن تصنع مشهداً ثم أن تتحدث عن كيفية محاربة الأطفال للخوف.

أعطهم الكثير من الأفكار عن أشياء حقيقية أو خيالية يمكن أن يقوموا بها.

ماذا يمكن أن يحصل:

- إذا عدت ذات يوم إلى البيت ولم تجد أمك وأباك هناك؟
- إإذا اضطر الأهل إلى الخروج بشكل غير متوقع أو إذا علقوا في زحمة السير بعد حادث سير رهيب؟
- إذا أصيب أحد الوالدين بكسر في ساقه؟

بالطبع لا تنتهي القصة إلا عند بلوغ خاتمة سعيدة.

«قصص آني»

تتحدث الخبيرة في علم النفس دوريس بريت في كتابها «قصص آني» كيف يمكن للأهل أن يستخدموا القصص لمساعدة الأطفال في التغلب على مخاوفهم والتعامل مع الأحداث التي تشكل صدمة للطفل كالكوابيس أو ولادة طفل جديد في العائلة أو أول يوم في روضة الأطفال أو طلاق الأهل أو حالة وفاة أو الإصابة بألم ما ودخول المستشفى.

يؤلّف الأهل قصة عن حالة شبيهة جداً بحالة طفلهم. ويخبرون الطفل قصة يصفون فيها خوفه أو قلقه ويضيفون حيلة ناجحة تنتهي بتغلب الطفل على خوفه.

دراسة حالة

كان على سالي، البالغة من العمر عشر سنوات أن تغني

في حفلة تقام في المدرسة. كان هذا يرعبها، فأخبرتها أمها قصة شبيهة بهذه:

في قديم الزمان كان هناك طفلة اسمها سامانتا. .. (يجب أن يكون الاسم في القصة شبيهاً جداً باسم طفلكم). .. وكانت سامانتا تعيش في بيت مغطى بالقرميد وكان مقبض باب البيت أحمر اللون. كانت سامانتا تنام على سرير يعلوه غطاء صوفي زهري اللون. خافت سامانتا من الذهاب إلى حفلة المدرسة لأنه كان عليها أن تنشد أغنية فيها.
في البداية لم تكن سامانتا تعرف كيف تتغلب على خوفها إلا أنها بعد حين وضعت خطة جيدة.
تدربت على إنشاد الأغنية حتى أتقنتها. كانت تغنيها في الحمام وفي الفراش ليلاً. بقيت تتدرب عليها حتى أصبحت تعرفها جيداً لدرجة أن عقلها صار يدرك أنها لن تنسى كلمات الأغنية أبداً. ثم راحت تقصد المسرح كل يوم فتقف عليه، وتتدرب على الأغنية في فكرها.

واستحصلت لنفسها أيضاً على خاتم سحري لتلبسه. وسألت أمها إذا كانت تسمح لها أن ترتدي سوارها الذي كانت تحسبه سحرياً.

عندما حان وقت الحفلة قفزت سامانتا إلى المسرح وأنشدت أغنيتها بشكل جميل. شعرت فعلاً أنها سعيدة وفخورة بنفسها.

من السهل على الأهل أن يؤلفوا مثل «قصص آني». أنتم تعرفون حبكة القصة وتعرفون الأبطال ـ ما عليكم إلا أن تضيفوا خاتمة سعيدة.

هناك فكرة أخرى مختلفة في ما يتعلق بهذه القصص، وهي أن يخبر الطفل قصة حزينة، وقد تكون واقعية، ثم يعيد الأهل رواية القصة مستخدمين الظروف نفسها، لكن مع إضافة حل جيد من ابتكارهم في الختام.

«قصص آني» تسمح للأطفال أن يبقوا على مسافة آمنة من مخاوفهم وأن يعبروا عنها في آن معاً. تريهم القصة أنهم ليسوا وحيدين وأن هناك شخصاً آخر لديه الشعور نفسه. إنها تمنحهم أفكاراً ليستخدموها في التغلب على مخاوفهم، كما تمنحهم شعوراً بالراحة وبقرب الأهل منهم أثناء سرد القصص.

ماذا عن القصص الخرافية؟

إذا كانت القصص الخرافية مخيفة فلماذا يحبها الأطفال؟ تشير الدراسات الحديثة إلى أنها تساعد الاطفال في مشاكلهم الانفعالية.

إن الأثر النفسي للقصص الخرافية يكمن في الطريقة التي تقدِّم فيها هذه القصص الصورة لعقل الطفل. إنها تساعد الأطفال في التعرف على أفكارهم ومخاوفهم وأحلامهم اللاواعية، كما أن التناقض الشديد بين الخير والشر وبين القبح والجمال عند أبطال القصة يجعل المشاكل بسيطة جداً في نظر الطفل. بالنتيجة يصبح الطفل إيجابياً وأكثر أملاً لأن الخير ينتصر عادة على الشر.

تذكروا أن القصص الخرافية تحسن الأحلام، والأحلام هي جزء من طريقة الطبيعة في مساعدة عقولنا على جمع

الاحتمالات والتخطيط لها وتحليلها واختبارها. الأحلام المزعجة ليست بالضرورة تجارب سيئة، بل يمكن تعلُّم الكثير منها. جميع الأطفال بحاجة إلى أحلام.

11 ـ استخدم الرسم

لدى كل واحد منا القدرة الفطرية على التعبير عن المشاعر عبر الرسم، ويستطيع الكثيرون منا أن يرسموا بشكل جيد بالفعل (على الأقل أولئك المحظوظون من الراشدين الذين لم يكن لديهم معلم مخيف ينتقد رسومهم!)

شجِّع طفلك أن يرسم أفكاره الأشد تسبباً له بالخوف. ربما ستتمكن بعد ذلك من مشاركته شعوره بمدى كون هذه المخاوف حقيقية ومرعبة بالفعل. بعد ذلك يأتي وقت مساعدة الطفل على التعبير عن قوته تجاه هذه المخاوف. وهنا بعض الأفكار عن ذلك:

1 ـ احرق الرسم المخيف.

2 ـ قطِّع الرسم وانثر القطع مع الريح أو ارمها في المرحاض ودع الماء يجرفها.

3 ـ اطلها بالدهان أو بطلاء الأظافر.

4 ـ ارسمها مرة بعد مرة جاعلاً حجمها كل مرة أصغر من السابق حتى تختفي!

ماذا بعد؟ أنا على ثقة أنكم و أطفالكم ستجدون المرح في السيطرة على المخاوف عبر الرسوم.

12 ـ المكافآت

تساعد المكافآت في التغلب على الخوف إذا كانت قيمة الجائزة تفوق شدة الخوف وحجم الانتباه الذي يعطى له.

على سبيل المثال يمكن للأهل تشجيع الطفل على ترك جانب بركة الماء والتمسك بلوح العوم إذا قالوا له إنهم مقابل ذلك سيسمحون له بمشاهدة برنامجه المفضل والسهر حتى وقت متأخر تلك الليلة.

من المذهل حقاً ماذا يمكن أن يفعله وعد بعض الأطفال بالسكاكر، لكن الأمر يعتمد بشكل أساسي على ما يعتبره الطفل مكافأة. قد يتجاوب بعض الأطفال مع الاطراء فحسب بينما يتطلب الأمر بالنسبة لآخرين وعداً بأشياء أكثر إغراءً حتى يقدموا على المغامرة.

قد يؤدي العقاب إلى خضات انفعالية مما يؤدي إلى الإصابة بالخوف، أما المكافآت فهي التي ستشجع السلوك الشجاع عند الطفل.

أمثلة على ذلك: يمكن تشجيع الأطفال عبر إعطائهم الصور والنجوم اللاصقة حتى يتجاوبوا بشكل أفضل وينامو في أسرّتهم طوال الليل. يمكن السماح للطفل الذي لم يخف من الظلام وكان شجاعاً بشكل كاف ليبقى في سريره في الليلة الماضية أن يختار نوع الطعام الذي يعجبه للفطور حتى تحتفل العائلة بأسرها. ما رأيك بالفطائر المحلاة؟ يمكن للجوائز الصغيرة التي تضعونها في كيس الطعام الذي يأخذه إلى المدرسة أن تكون مشجعة أيضاً.

بعيداً عن الطعام، يمكن للمكافآت أن تشمل اختيار دمية أو لعبة مميزة. أو بإمكانك أن تضع قطعة أو أكثر من قطع أحجية معيّنة Puzzle في مكانها الصحيح بعد كل ليلة نجاح. مع اكتمال تنسيق القطع يمكن وضعها في إطار وتعليقها على الحائط للتذكير بالنجاح العظيم الذي حققه الطفل، كما يمكن أن يسمح للطفل باختيار المكافأة بنفسه.

ملخص: ما هي الأشياء التي يحتاج الطفل الخائف أن يتعلمها؟

1 ـ يحتاج الطفل الصغير إلى تعلم التحدث مع الذات بشكل جديد، بحيث يصبح متقبلاً لشعوره بالخوف وقادراً على التغلب عليه. يمكن تعليم الأطفال الأكبر سناً أيضاً أن يقاوموا أفكارهم السلبية (إذا كان الشعور بالخوف مزعجاً ومخيفاً فهذا لا يعني أن ما يحدث في الحياة الواقعية هو بدوره سيء ومرعب أيضاً).

2 ـ الطفل بحاجة لأن يتعلم التمييز بين ما هو حقيقي وما هو خيالي، كما يجب أن يتعلم طرقاً للتأكد من الفرق بينهما. على سبيل المثال إذا تخيل الطفل أشياء في الظلام فعليه أن يشعل النور وينظر في خزانة الثياب وتحت السرير ليتأكد أن ما رآه كان من نسج الخيال.

3 ـ الطفل بحاجة لأن يتعلم كيفية مراقبة مستوى الخوف لديه وأن يذكر نفسه أن بإمكانه أن يلاحظ تضاؤل خوفه عندما

يتذكر خطة التغلب على الخوف الخاصة به.

4 - الطفل بحاجة لأن يتعلم أنه ليس عاجزاً عندما يخاف بل بمستطاعه أن يساعد نفسه ليشعر بالتحسن عبر التفكير الهادئ ومحاولة تطبيق خطط عملية مستخدماً الأفكار الجيدة الاثنتي عشرة.

5 - الطفل بحاجة لأن يعلم أن بإمكانه أن يكون مسؤولاً عن نفسه أكثر عندما يتعلم أن يستخدم خططه عملياً.

6 - يجب تشجيع الطفل على أن يكون فخوراً بإنجازه عندما يتعامل مع خوفه بنجاح.

خلاصة

تهانيّ! أصبحتم الآن خبراء في فهم الخوف عند الأطفال وعلاجه والوقاية منه. الآن وقد صرتم تعرفون كل ما أنتم بحاجة لمعرفته طبقوا هذه المعرفة بأفضل ما استطعتم. كونوا على ثقة أن حدسكم سيدلكم إلى ما يجب قوله وإلى التوقيت المناسب وكيفية التعامل مع الظروف عندما يشعر طفلكم بالخوف. من الواضح أنكم أهل يهتمون لشأن أطفالهم، وأنتم تستحقون أن تعترفوا لأنفسكم بذلك! أشكركم على التزامكم بمساعدة أطفالكم في التغلب على الخوف. تربية الأولاد هي أصعب الأعمال على الإطلاق، وهي العمل الوحيد الذي لا نتلقى فيه تدريباً أو أجراً مادياً.

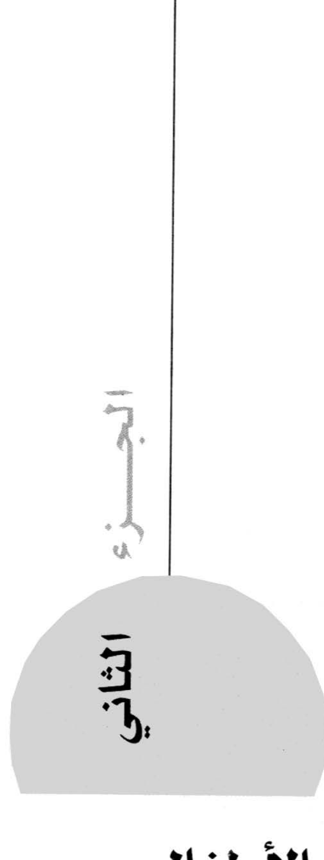
القسم التالي من الكتاب مخصص للأطفال. إذا كان طفلك

لا يمكنه بعد أن يقرأ لوحده فبإمكانك أن تريه الرسوم وأن تقرأ له القصص الواردة فيه أو أن تقصها عليه بلغتك الخاصة. قد يفضل الأطفال الذين بلغوا من العمر ثمانية أعوام وأكثر أن يقرأوا القصص الثلاث بأنفسهم ويضعوا خططاً خاصة بهم للتغلب على الخوف.

تذكروا أن تحصروا القراءة والنقاش بساعات النهار كي ترسخ توجيهاتكم بشأن المخاوف التي يعاني منها الطفل.

تقدم لائحة الأفكار الجيدة الاثنتي عشرة لكسر حاجز الخوف خططاً يمكن تكييفها لتستخدم مع أي نوع من الخوف أو القلق أو المشاكل أو الحالات المزعجة.

تذكروا أيضاً أن لائحة الأفكار الجيدة الاثنتي عشرة لكسر حاجز الخوف يمكن أن تساعدكم أنتم أيضاً! يمكن تعديل الخطط في كلا القسمين: الخاص بالأطفال والخاص بالأهل لتلائم أي مشكلة، وستكونون أنتم وأطفالكم على حد سواء «أعظم المتغلبين على الخوف».



خاص بالأطفال

الفصل 5

كيف تكون بطلاً وتغلب مخاوفك

معظم الأطفال يعتقدون أنهم هم وحدهم من يعانون من المشاكل. يبدو لهم الآخرون وكأنهم مسيطرون على أنفسهم، فهم يظهرون دائماً بمظهر الشجعان القادرين على السيطرة على مشاعرهم وأجسادهم والقادرين على فعل أي شيء يريدونه.

احزر ماذا؟

إنها خدعة فحسب.

كل الناس يشعرون بالخوف.



من الجيد أن تشعر أحياناً بقليل من الخوف

هل تقدر أن تتخيل أنك تسير وسط طريق سريع يضج بحركة السيارات؟ حتى وإن كنت حقاً شجاعاً ولم تكن خائفاً على الإطلاق فالسيارات لا تعلم عن شجاعتك شيئاً. وستجد نفسك بعد قليل مهروساً على تلك الطريق كطبق على مائدة الفطور!



ماذا لو دنوت من تمساح لتربت عليه؟ أنت تعلم أنه من المستحيل ترويض التماسيح لتصبح أليفة. حتى وإن لم تكن خائفاً فستجد نفسك بعد قليل مقطَّعاً كفطور لها.

إذن من الجيد أن نشعر بالخوف من الأشياء أحياناً.

ما هي الأشياء التي تظن أن من المفيد أن تخاف منها؟ ضع لائحة بتلك الأشياء.

أحياناً ليس من الجيد أن تشعر بالخوف

ليس جيداً أن تخاف من شيء عليك القيام به، شيء يستطيع الآخرون جميعاً أن يقوموا به فيما لا تستطيع أنت ذلك لأنك خائف.

ماذا لو كنت خائفاً من النوم في سريرك ليلاً؟

يمكن أن تتلقى صفعة من أمك وأبيك إذا حاولت أن تندس في فراشهما في منتصف الليل. الصفعة ليست أمراً ممتعاً، أليس كذلك؟ إذن لماذا لا يستطيع أمك وأبوك أن يتفهما أنك خائف حقاً؟ ألم يشعرا بالخوف في يوم من الأيام؟

حسناً، أظنك تعلم أنهما كانا يشعران بالخوف ذات يوم. لقد تعلّما كيف يتغلبان عليه ويسيطران على عقليهما.



كيف يمكنك أن تتعلم أنت أن تحارب اللصوص والغول والكلاب الكبيرة السوداء وأن تسيطر عليها؟ ماذا عن امتحانات المدرسة والعناكب والمرتفعات وغيرها...؟

(كثيرون هم الناس الذين تخيفهم أشياء عديدة).

لماذا يخاف الأطفال؟

أحياناً يخاف الأطفال من بعض الأشياء لمجرد أن معظم الأطفال في تلك السن يخافون منها. الأمر يعتمد على سنك.

الأطفال الرضع

عندما كنت طفلاً رضيعاً كنت تخاف من الضجة ومن أي شيء يتحرك بشكل مفاجئ ومن الأضواء الساطعة، ولم تكن تحب أن تتركك أمك. كنت تخاف أن تبقى بمفردك.

الأطفال من سنة إلى 3 سنوات

عندما كنت في عمر السنتين كنت تظن أن الأشياء ستنال منك.

هل تتذكر كيف كنت تجلس على كرسي المرحاض وتظن أن شيئاً ما من داخل الكرسي سيعضك في مؤخرتك؟ أو أنك ستسقط في المجاري وتختفي وأن أحداً لن يجدك بعد ذلك؟

هل كان من المخيف أكثر أن تفكر أن المياه المتدفقة في المرحاض ستجرفك؟



أم كان الأشد تسبباً بالخوف أن تمتصك بالوعة المغطس؟ هل تذكر أول مرة سمعت فيها صوت تلك البالوعة وقد اندفعت مياه المغطس عبرها؟ وماذا عن طريقة انجراف الماء من حول قدميك؟ هل التصقت مؤخرتك بالبالوعة فشفطتها وسببت لك الألم تاركة عليها بقعة حمراء؟



الأطفال من سن الثالثة وما فوق

أحياناً يخاف الأطفال الصغار من الأشياء الكبيرة خاصة إذا كانت تلك الأشياء متحركة. على سبيل المثال يخاف الأطفال في الرابعة من عمرهم من أن كلباً قد ينقض عليهم وينال منهم. حتى الكلاب الأليفة تصبح مخيفة لأنها تلحس ولأن رائحة أنفاسها كريهة ولأنها تقفز باتجاه الأطفال وتخدشهم.

الأمر الطبيعي هو أن نخاف فقط من الأشياء التي يمكن أن تسبب لنا الأذى. المشكلة تكمن في أن عقلك لا يستطيع أحياناً أن يستوعب الفرق بين الأشياء الحقيقية التي تسبب الأذى والأشياء التي تتخيل أنت أنها كذلك.

على سبيل المثال، أحياناً نضع في ذهننا فكرة أن لصاً سيقبض علينا ويخطفنا. لماذا نخاف من اللصوص إذا كنا لم نر قط لصاً في الواقع؟

عندما نكون في الثالثة من عمرنا تقريباً نصبح حقاً ماهرين في اختلاق الاشياء التي تخيفنا. أحياناً تأتينا بعض الأفكار من مشاهدة التلفزيون. قد نشاهد رسوماً متحركة عن الساحرات أو العفاريت أو الرجال الأشرار أو اللصوص.

ما هو الخوف الأكثر انتشاراً لدى الأطفال؟

عندما كان البشر يسكنون الكهوف كانت النار هي الشيء الوحيد الذي يجعلهم في مأمن في ظلمة الليل. كان الخوف من الظلام متجذراً في نفوسهم.

الخوف من الظلام

إن أشد ما يخيف الأطفال هو الذهاب للنوم في الظلام.

لماذا؟ في نهاية الأمر ما هو الظلام؟ هل بإمكاننا أن نلمسه؟

لماذا لا نخاف من الضوء؟ الضوء أيضاً لا يمكن لمسه.

كل القصص الخرافية تتحدث عن أن الأشياء السيئة تحدث في الظلام.

لقد ضاع هانسيل وغريتيل في الظلام. أكلت الطيور كل خبزهما ولم يتمكنا من العثور على طريق العودة إلى البيت.

كان على سندريلا أن تعود إلى البيت في تمام الثانية عشرة ليلاً. كان ذلك في الظلام. أتساءل إذا كانت خائفة عندما ركضت عائدة إلى البيت. هل كنت لتخاف لو كنت مكانها؟

هل فكرت يوماً لماذا تبدو معظم قصص الجنيات مخيفة؟ وإذا كانت مخيفة فلماذا نتحمس لسماعها؟

لماذا نحب القصص الخرافية إلى هذا الحد؟ نحب تلك القصص حتى عندما تكون غريبة ومخيفة مثل قصة العملاق الذي كان يطارد جاك وهو ينزل على جذع الفاصوليا. أما كان ذلك ليخيفك إذا اصطدم العملاق بالأرض وأنت ما زلت على جذع الفاصوليا؟ لعلك كنت ستقلق من إمكانية السقوط عنه!

أريدك أن تجيب على هذه الأسئلة فقط إذا كنت خائفاً من الظلام الآن. أخبر والديك بأجوبتك أيضاً.

مجموعة أسئلة تتعلق بخوف الطفل من الظلام

1 ـ منذ متى وأنت تخاف في الليل؟
2 ـ ماذا تذكر عن أول مرة شعرت فيها بالخوف أثناء الليل؟
3 ـ ما هو باعتقادك أول شيء سبّب لك الخوف؟
4 ـ هل كان خوفك من الليل يزداد أو ينقص خلال الشهر الماضي؟
5 ـ ماذا تفعل عندما تشعر بالخوف ليلاً؟
6 ـ ما الذي يجعل الظلام مخيفاً بالنسبة لك؟
7 ـ ممَّ تخاف أيضاً؟
8 ـ متى يبلغ خوفك أشده؟
9 ـ ماذا يفعل أهلك عندما تشعر بالخوف أثناء الليل؟
10 ـ هل في عائلتك شخص آخر ينتابه الخوف ليلاً؟ من هو؟ متى ينتابه الخوف؟ كيف؟ ولماذا؟ ماذا يحدث له؟
11 ـ في أي وقت تأوي عادة إلى الفراش؟
12 ـ من يساعدك عادة عندما تتحضر للنوم؟
13 ـ عادة هل تكون قد تحضرت للنوم عندما يُطلب منك أن تأوي إلى السرير؟
14 ـ ماذا تفعل لتساعد نفسك على التحلي بالشجاعة؟
15 ـ ما هي الأشياء التي لا تساعدك على ذلك؟
16 ـ ما هي أكثر الأشياء التي تساعدك على التحلي بالشجاعة؟

قد يكون بعضكم اكتشف أنه يخاف من الظلام بينما يعلم آخرون أن الشيء الذي يخافونه ليس الظلام بل هو شيء آخر.

بغض النظ عن الشيء الذي يسبب لك الخوف عليك أن تعرف ماذا يـ ـنك أن تفعل حيال خوفك هذا! هل تريد أن تتعلّم طرقاً خاصة تمكنك من السيطرة على نفسك عندما يتملكك الخوف؟ في «لائحة الأفكار الاثنتي عشرة للتخلص من الخوف» بإمكانك أن تجد لنفسك اثنتي عشرة فكرة جيدة لتعمل بها حتى تتوقف عن الخوف. بإمكانك أن تكون شجاعاً!

لائحة الأفكار الاثنتي عشرة للتخلص من الخوف

ماذا يمكنك أن تفعل إذا شعرت بالخوف؟

1 ـ تحدث إلى شخص تثق به وأخبره عمّا يخيفك أو يقلقك.
2 ـ تحدث إلى نفسك أثناء شعورك بالخوف وتعامل معها عبر الأفكار الإيجابية.
3 ـ تمثل بأشخاص شجعان رأيتهم في رسوم أو صور أو أفلام.
4 ـ تأكد أن محيطك آمن ومريح.
5 ـ ابحث عن الوقائع ـ ما هي الحقيقة؟
6 ـ اعرف ما عليك توقعه وكيف ومتى تقوم بالأشياء.
7 ـ تعلم الاسترخاء
8 ـ مارس التمارين الرياضية، واحرق خوفك بالرياضة.
9 ـ تخيل أنك تواجه ما يخيفك وتتغلب عليه.
10 ـ اقرأ العديد من القصص التي تتحدث عن أشخاص وحيوانات تحارب الخوف.
11 ـ استخدم الرسم في البدء لتصوير ما يخيفك ثم لتظهر كيف يمكنك السيطرة عليه.
12 ـ طالب بمكافأة لقاء تحليك بالشجاعة.

حتى تكون شجاعاً عليك أن تحطم حاجز الخوف!

تحكم بأفكارك، واجعل مخيلتك تعمل لصالحك.

بإمكانك أن تكون سيداً على عقلك وعلى جسدك، فكن شجاعاً واكسر حاجز الخوف لديك.

بإمكانك استخدام تلك الأفكار الجيدة لتتخلص من أي شيء تخاف منه.



الفصــل 6

قصص تساعد على تحطيم الخوف

في هذا الفصل ثلاث قصص تتحدث عن أطفال كانوا يوماً يعانون من الخوف، واستخدموا كل هذه الأفكار الجيدة (وأفكاراً أخرى أيضاً) وأصبحوا شجعاناً من جديد. كان هؤلاء الاطفال يخافون من اللصوص والغول والكلاب الكبيرة السوداء. لا فرق ما هو الشيء الذي يسبب لك الخوف فالأفكار الجيدة ستساعدك لتصبح شجاعاً.



القصص التي ستقرأها هنا هي التالية:

1 ـ قصة ريبيكا التي تتحدث عن فتاة توقفت عن الخوف وسيطرت على اللصوص.

2 ـ قصة سام التي تخبرنا كيف توقف عن الخوف وأصبح يسيطر على الغول وكائنات الظلام.

3 ـ قصة بيتر التي تتحدث عن فتى توقف عن الخوف وصار يسيطر على الكلاب الكبيرة السوداء.

تحتوي هذه القصص على أمثلة جيدة بالفعل عن الأشياء التي يمكن فعلها لتساعدك إذا كنت بحاجة لأن تكون شجاعاً.

قصة ريبيكا:

الخوف من اللصوص

كانت ريبيكا في التاسعة من عمرها، وكان يرعبها أن تأوي إلى فراشها ليلاً. كانت قد شاهدت برنامجاً تلفزيونياً عن لص نجح في التسلل إلى أحد البيوت في منتصف الليل عبر نافذة غرفة نوم فتاة صغيرة.

لم تكن ريبيكا سعيدة بسماع تلك القصة. كانت القصة مخيفة.

في تلك الفترة سمعت ريبيكا صديقة في المدرسة اسمها سوزي تتحدث عن عودتها ذات ليلة مع عائلتها إلى البيت بعد سهرة متأخرة، فوجدوا الفوضى تعم البيت. لقد تسلل لص إلى البيت وأفرغ كل محتويات الأدراج وسرق المال من جيب بذلة أبيها وأخذ الفيديو و التلفزيون وآلة التسجيل والمال من صندوق المال

الخاص بريبيكا، حتى إنه رفس الكلب تاركاً على رأسه جرحاً كبيراً أحمر ينزف منه الدم.

كما التهم اللص كيك الفراولة الذي كان في المطبخ!

شعرت ريبيكا بالحزن والغضب والخوف عندما سمعت قصة صديقتها. لم تشأ أن يأتي أي لص ويفعل الشيء نفسه مع عائلتها.

قررت ريبيكا أن تفعل ما بوسعها حتى لا يحصل هذا. ستبقى ساهرة طوال الليل عند باب غرفة والديها لتحرس المنزل.

في الليلة الأولى بعد أن خلد الجميع إلى النوم خرجت ريبيكا من سريرها وذهبت لحراسة والديها. كان كل شيء على ما يرام حتى بلغت باب غرفة الوالدين فقد كان معها مصباح كهربائي صغير. لكنها عندما وقفت عند الباب وصارت تسمع صوت أنفاس والديها انطفأ المصباح. لقد فرغت بطارياته.

وقفت هناك وراحت تصغي. كانت تسمع جميع أنواع الأصوات: سمعت صوت صرير ظنت أنه صرير باب المدخل. خيل لها أنها تسمع صوتاً من النافذة.

أرادت أن تركض عائدة إلى سريرها، لكن عندما بلغت باب الغرفة خيل لها أنها تسمع أحدهم وهو يحاول التسلل إلى البيت عبر نافذتها.

شعرت بالخوف الشديد وبدأت بالبكاء وهرعت عائدة إلى غرفة والديها. راحت تضرب أباها وهي تقول: «أنا خائفة، أنا خائفة، دعاني أصعد إلى سريركما!». سمح لها أمها وأبوها أن تصعد إلى السرير. قبّلاها وعانقاها محاولين طمأنتها قائلين إن كل شيء سيكون على ما يرام.

قالت ريبيكا: «كنت أحاول المساعدة فقط. كنت أريد مساعدة الجميع وإنقاذهم من اللص الشرير».

قال أبوها: «ليس هناك أي لص. تعالي سآخذك إلى سريرك».

فأجابته: «لا، لا، لا، لا يهمني إن لم يكن هناك أي لص فأنا لن أعود إلى غرفتي».

مع تلك المرحلة كان الجميع قد شعروا بالتعب إلى حد ما لذلك سمح الوالدان لريبيكا بالنوم في سريرهما.

في الصباح التالي لم تتحدث العائلة عما حدث في الليلة السابقة، وشعرت ريبيكا بالإحراج الشديد فلم تخبر أحداً بما حدث. في الليلة التالية كانت العائلة عائدة من سهرة متأخرة وعند الوصول إلى البيت كان الجميع متعباً. كانت ريبيكا قد غفت في السيارة. شعرت أن والدها يحملها ويتجه ليضعها في سريرها، لكن عندما اقتربت من الباب تذكرت اللص الذي يحاول التسلل من النافذة.

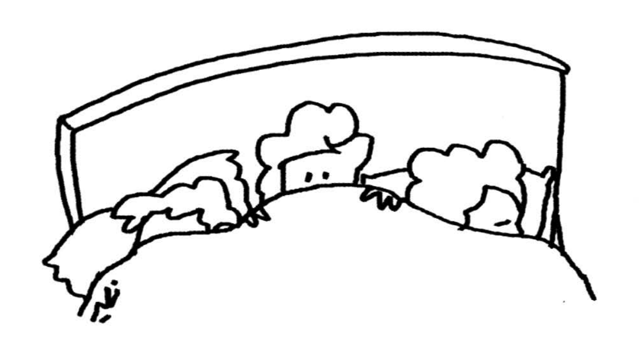
راحت ريبيكا تصرخ «لا، لا،» وقبضت على باب الغرفة بكل ما لديها من قوة مانعة والدها من إدخالها إلى الغرفة. نظر الأب إلى الأم فبادرته قائلة: «دعها تنام في سريرنا».

كانت ريبيكا بعد ذلك تأوي كل ليلة إلى السرير مع أمها وأبيها. لم تكن تكترث إلى أن والديها لا يريدانها في سريرهما. لم تكن ريبيكا تريد أن تعود إلى غرفتها.

إلى هنا تنتهي القصة حتى الآن. السؤال هو التالي: ما هي الأشياء التي كان يمكن لريبيكا أن تفعلها حتى تصبح شجاعة؟ كيف يصبح بمستطاعها أن تعود إلى سريرها؟

في الصفحات القليلة التالية يمكن أن تقرأ كيفية استخدام ريبيكا «الأفكار الجيدة للتخلص من الخوف» لتساعد نفسها في التغلب على خوفها ولتستعيد شجاعتها.

بإمكانك أنت أيضاً أن تستخدم «الأفكار الجيدة للتخلص من الخوف» لتتمكن من العودة إلى سريرك عندما تكون خائفاً.



كيف سيطرت ريبيكا على خوفها من اللصوص

إليكم كيف تعلمت ريبيكا أن تسيطر على مخاوفها. استخدمت «لائحة الأفكار الاثنتي عشرة للتخلص من الخوف» لتساعدها على ذلك.

تحدثت ريبيكا عن مخاوفها مع شخص تثق به (الفكرة الجيدة رقم 1)

في الليلة التالية جلست أم ريبيكا إلى جانبها بعد العشاء وأمسكت بيدها ونظرت إلى عينيها وقالت: «ريبيكا، أنا ووالدك

قلقان جداً بسبب خوفك من اللصوص. أريدك أن تخبريني عن ذلك بالتفصيل»

لم يكن الظلام قد خيم بعد. ولم تكن ريبيكا خائفة من شيء لكنها فجاة بدأت بالبكاء. بكت مطولاً!

ثم صارت تأخذ أنفاساً عميقة وهي تبكي، وأخبرت أمها بالقصة التي سمعتها من صديقتها في المدرسة عن اللص... وأنها أرادت أن تحمي أمها وأباها... ثم جاءت النتيجة بعكس ما كانت تريد... فانتهى الأمر بأن تملكها هي الخوف حتى أصبحت بحاجة لحماية أمها وأبيها.

حضنتها أمها وداعبت شعرها برفق وقالت: «كل شيء على ما يرام يا عزيزتي. شكراً لك لأنك أخبرتني بهذا»

وأضافت قائلة: «اذهبي الآن واستحمي».

بينما كانت ريبيكا في الحمام اتصلت أمها بأم سوزي وجرى بينهما حديث طويل.

عندما خرجت ريبيكا من الحمام نظيفة وهي تشعر بالدفء والارتياح قالت لها أمها: «أريدك أن تتصلي بسوزي».

عندما اتصلت ريبيكا بسوزي وجدت أن سوزي كانت تبكي. فسألتها ريبيكا: «لماذا تريدني أمي أن أتصل بك؟»

قالت سوزي: «حسناً، لقد كذبت عليك كذبة كبيرة. لم يحدث ذلك الشيء المخيف لي قط. لم يكن هناك أي لص. لقد اختلقت القصة بكاملها».

كادت ريبيكا تسقط على الأرض من صدمتها. كانت القصة من اختلاق ريبيكا.

قالت ريبيكا: «ما قمت به كان عملاً سيئاً يا سوزي. لماذا فعلت ذلك؟»

قالت سوزي: «أردت فقط أن أحصل على بعض الاهتمام. أردت أن يصغي لي كل أصدقائي. أنا آسفة يا ريبيكا».

أجابت ريبيكا: «حسناً سوزي، لا تعودي لفعل ذلك».

قالت سوزي: «حسناً، أنا حقاً آسفة!»

نظرت أم ريبيكا إليها وقالت: «هل تشعرين أن الأمور ستكون على ما يرام الآن وقد علمت أن اللص لم يكن حقيقياً؟»

أجابت ريبيكا: «لست واثقة من ذلك. ما زلت أشعر بالخوف على منزلي حتى وإن لم يتسلل أي لص إلى منزل سوزي. فقد تسلل لصوص إلى أماكن أخرى بالتأكيد. لقد عرضوا ذلك في نشرة الأخبار على التلفزيون. كيف لي أن أتأكد أنني في مكان آمن؟»

قالت الأم: «حسناً، فلنتفق على خطة! أريدك أن تريني على مقياس الخوف مستوى الخوف الذي تشعرين به قبل أن نضع خطة لنصبح شجعاناً. وبعد أن تنفذي الخطة سترينني حينها مقدار الشجاعة التي صرت تتحلين بها».

لونت ريبيكا حتى الرقم عشرة على المقياس، وهذا يشير إلى أنها كانت خائفة بالفعل. (بإمكانك أن ترى مقياس الخوف في القسم المخصص للأهل في هذا الكتاب على الصفحة 65).

حرصت أن يكون محيطها آمناً ومريحاً (الفكرة الجيدة رقم 4)

دخل والد ريبيكا وقال: «ريبيكا أمسكي يدي. هيا بنا نتأكد من أبواب ونوافذ البيت كلها. سترين بنفسك أننا في مأمن وسلام عندما نقفلها ليلاً».

صارت تعرف ماذا عليها أن تتوقع (الفكرة الجيدة رقم 6)

قالت الأم: «في الفترة الأخيرة صاروا يعرضون أشياء كثيرة مخيفة على التلفزيون عن اللصوص. من اليوم فصاعداً لن تشاهدي برامج التلفزيون التي تلي برنامجك المفضل. عوضاً عن ذلك أريدك أن تذهبي للعب قليلاً وأن تقرأي قصة جميلة بعد أن تستحمي، وعندها يكون قد حان وقت الخلود إلى النوم. سأدنو منك وأعطيك قبلة وأداعب لك شعرك وسنلعب لعبة تصبح على خير، نوماً هنيئاً».

قالت ريبيكا: «هذا يعجبني».

كانت ريبيكا تحب لعبة «تصبح على خير، نوماً هنيئاً». كانت تطلب من أمها أن تلعبها معها عندما تضعها في السرير ليلاً.

في البداية تقول ريبيكا ثلاثة أشياء جيدة عن نفسها تليها أمها. كانتا تستمتعان بمشاركة بعضهما تلك الأشياء الجميلة.

أصبحت ريبيكا تتلقى مكافأة كل مرة تتحلى فيها بالشجاعة (الفكرة الجيدة رقم 12)

قال الأب: «الآن ريبيكا، كلما نمت الليل بكامله في غرفتك سأعطيك ورقة لاصقة (sticker) وإذا جمعت سبع أوراق

خلال أسبوع فسأصطحبك إلى السينما مساء يوم السبت»

«هذا جيد. هل بإمكاني اختيار الفيلم الذي يعجبني؟» (كان أبوها أحيانا يشاهد أفلاماً سياسية مملة أو أشياء من هذا القبيل).

وافق والدها على ذلك، وغمز أمها.

كانت ريبيكا تحب هذه المكافآت:

أشياء يمكن الحصول عليها كالأوراق اللاصقة والكتب والمأكولات اللذيذة.

أشياء يمكن القيام بها كاختيار برنامج تلفزيوني تشاهده أو دعوة إحدى صديقاتها للنوم عندها أو مساعدة أمها في صنع الكيك.

أي مكافأة تحب أنت؟

حدثت ريبيكا نفسها بأحاديث إيجابية (الفكرة الجيدة رقم 2) وصارت تتمثل بأشخاص شجعان (الفكرة الجيدة رقم 3)

من الجيد أن تتحدث مع نفسك باستمرار لكي تؤمن بقدرتك على فعل شيء ما أو الحصول عليه. هذا ما يسميه الكبار «الحديث الإيجابي مع الذات» أو «التأكيدات».

قالت الأم: عندما كنت أنا صغيرة كنت أخاف من الظلام، وهذا ما كنت أفعله: كنت أحدث نفسي بأشياء مثل هذه:

«ماذا علي أن أفعل؟»

«علي أن أذهب إلى سريري بنفسي، وأن أبقى في غرفة

نومي طوال الليل معتمدة على نفسي وحسب».

«هذا مخيف قليلاً. أنا أشعر بخفقان قلبي».

«لكن ما الذي عليّ تذكره؟»

«عليّ أن أتذكر أن الغرفة آمنة. النافذة مغلقة. هناك راشدون في البيت. أنا بحاجة للنوم».

وأضافت الأم: «فلنفعل ذلك، لنتخيل أن علينا فعل ذلك وأنني أنا أكثر خوفاً منك بكثير. اصغي إليّ فقط».

ومثّلت الأم ما يجب فعله.

ضحكت ريبيكا لأنها كانت تعلم أن أمها لم تعد خائفة فعلاً. أضحكها أن ترى أمها وهي تمثل دور الهرة الخائفة.

قالت الأم: «الآن جاء دورك».

قلّدت ريبيكا ما فعلته أمها، وحدثت نفسها أثناء فعلها ذلك بأشياء إيجابية. فوجدت أن من السهل عليها أن تذهب إلى غرفتها مع أن الظلام قد خيم في الخارج، وأن تتظاهر أنها مستلقية وأنها خلدت للنوم.

نادت أمها: «أما زلت هناك؟»

فأجابتها: «نعم. أنا هنا عند الباب».

هل تعلمون أن ريبيكا بقيت في غرفتها لمدة خمس دقائق؟ كان والداها كلاهما فخورين بها كما كانت هي أيضاً فخورة بنفسها!

(لم تكن ريبيكا تعلم أنها أثناء قيامها بلعبة التظاهر هذه

كانت في الوقت نفسه تجري «اختبار الظلام». عبر هذا الاختبار يرى الأهل إذا كان بمستطاع الطفل أن يبقى وحده في الظلام.

لماذا لا تطلب من أمك أو أبيك أن يساعداك على إجراء «اختبار الظلام»؟ عندها ستعرف مقدار الشجاعة التي تتحلى به وستكون لديك الفرصة لتتعلم أن تتحدث مع نفسك حديثاً إيجابياً لتواجه خوفك من الظلام!).

تعلمت ريبيكا الاسترخاء (الفكرة الجيدة رقم 7)

قالت الأم: «بينما أنت مستلقية وعيناك مغمضتان سأشغل موسيقى مميزة. إنها قطعة موسيقية من ساحر أوز. إنها الأغنية التي تغنيها دوروثي عن الصعود فوق قوس قزح».

أجابت ريبيكا: «هذا رائع! أنا أحب ساحر أوز». (كانت ريبيكا قد شاهدت هذا الفيلم عشرين مرة على الفيديو).

تابعت الأم: «الآن تخيلي أنك أنت دوروثي وأنك مستلقية في حقل ورود وأنك تكادين تغفين.

«تذكري كيف استلقت دوروثي ورجل التنك Tin Man والفزّاعة وكادوا يغفون؟ كانوا في طريقهم إلى قصر ساحر أوز.

«تخيلي أنك أنت بدورك تقومين برحلة صغيرة في حقول الورد، ولا يمكنك أن تفعلي شيئاً إلا التثاؤب والتمطي وهذا يمنحك شعوراً جيداً وحتى لو خطرت ببالك أفكار عن واجبات مدرسية عليك القيام بها وأحداث تجري من حولك فمن

الأسهل أن تغمضي عينيك وتخلدي إلى النوم؛ جسمك بأسره يغدو مفككاً وليناً كجسم لعبة من قماش. هكذا تلعبين لعبة الليونة!»

أجابت ريبيكا: «يا له من شعور جيد. أكاد أغفو يا ماما».

ضحكت الأم. كانت فخورة بريبيكا.

(من الجيد أن تسترخي وأن تتخيل أنك في السينما أو أن تفكر بالأشخاص الذين تحبهم أو بحيواناتك المفضلة أو بما يحدث في حياتهم. أطلب من أمك أو أبيك أن يقرآ لك قصة تساعد على الاسترخاء. ستستمتع بها).

قامت ببعض التمارين (الفكرة الجيدة رقم 8)

عندما عاد والد ريبيكا إلى البيت حضَّر لها مفاجأة رائعة.

بادرها قائلاً: «مرحبا ريبيكا، اذهبي وأحضري ثوب السباحة الخاص بك. سنذهب اليوم إلى بركة مياه دافئة لنمارس بعض السباحة الليلية».

قالت ريبيكا: «هذا رائع! شكراً أبي!»

شعرت بحماسة كبيرة، فهي تحب السباحة، وتحب كثيراً أن تمارس القفز في الجهة العميقة من البركة.

بعد أن أمضت وقتاً رائعاً في بركة السباحة شعرت ريبيكا بالتعب الشديد واندست في فراشها بسهولة. عندما وضعها والدها في السرير كان جفناها قد أصبحا مثقلين.

هنيئاً. احلمي بي وفكري بي. أنا أحبك. أحلاماً سعيدة».

لم تفكر ريبيكا باللصوص أو بوالدها أو بأي شيء... استغرقت بالنوم فقط.

تذكر أن تمارس التمارين الرياضية. الأجسام المتعبة رشيقة وسعيدة وتنعم بالصحة. استرخ وانعم بنوم جيد!

تخيلت ريبيكا أنها تواجه ما يسبب لها الخوف (الفكرة الجيدة رقم 9)

في الصباح التالي قالت الأم لريبيكا: «الآن وقد استرخيت، تخيلي أنك تواجهين خوفك. ابدأي باستعادة الصورة في ذهنك عن حالتك عندما تبدأين بالشعور بالقليل من الخوف. متى يحدث ذلك؟».

قالت ريبيكا: «يحدث هذا حالما أطفئ الأنوار».

قالت الأم: «حسناً، تخيلي أنك أطفأت الأنوار وأنك ترين لصاً يدخل من النافذة. تخيلي أنك تتناولين من تحت المخدة جهاز التحكم الفضي لإطلاق صواريخ اللايزر وأنك تطلقين تلك الصواريخ فتحطمين اللص إلى عشرة أجزاء».

جعدت ريبيكا أنفها وقد شعرت بالفرح وهي تحول اللص في مخيلتها إلى شظايا متناثرة. ساورها شعور رائع. فتحت عينيها وغمزت أمها.

شعرت الأم أيضاً بالاسترخاء لأنها علمت أن ريبيكا ستكون راضية بأن تنام في غرفتها بمفردها هذه الليلة أيضاً.

قرأت ريبيكا قصصاً عن أشخاص يحاربون الخوف (الفكرة الجيدة رقم 10)

قصص الأطفال مليئة بالأبطال الشجعان الذين يُقدمون على أشياء رائعة مهما كانت تلك الأشياء مخيفة. بإمكانك أن تتعلم الكثير من قراءة تلك القصص.

قرأت ريبيكا كل قصص أبطالها المفضلين. رسمت بعض الصور لهم أيضاً وعلقتها على جدار غرفة نومها.

استخدمت ريبيكا الرسم لتعبر عن خوفها وتسيطر عليه (الفكرة الجيدة رقم 11)

كانت ريبيكا تعمل بهدوء في غرفتها صباح اليوم التالي. شعرت أمها بشيء من المفاجأة فقد كان النهار جميلاً مشمساً. كان من عادة ريبيكا أن تلعب خارج المنزل في مثل ذلك اليوم.

سألتها أمها: «ماذا تفعلين عزيزتي؟»

أجابتها ريبيكا: «أنا أرسم، يا ماما. رسمت حتى الآن صورتين للصين مخيفين. لقد جئت في الوقت المناسب لمشاهدة ما كنت لأفعلهِ لو حاولا النيل مني».

ذهلت أم ريبيكا وقد رأتها تمزق تلك الرسوم إلى قطع بالغة الصِغَر، لكن ريبيكا كانت تضحك. قالت: «هذا ما تستحقونه أيها اللصوص الحقيرون».

في النهاية عندما لم يبق من الأوراق إلا كومة قطع صغيرة التقطتها ريبيكا وقالت لأمها: «اتبعيني يا أمي».

توجهت ريبيكا إلى المرحاض ورمت تلك القصاصات في

كرسي المرحاض وفتحت المياه فاندفعت المياه بقوة. نظرت ريبيكا إلى أمها وابتسمت معلنة: «أعتقد أن هذا ما يستحقه اللصوص».

كانت فخورة بما فعلته. لقد سيطرت على خوفها.

كاختبار نهائي طلبت أم ريبيكا منها أن تلون مستوى خوفها على ميزان الخوف من جديد. وبالفعل لونت اثنين من أصل عشرة!

هكذا تعلمت ريبيكا أن تسيطر على خوفها من لص يسرق منزلها.

إذا كنت أنت أيضاً تخاف اللصوص ابحث عن الخطة المثالية لكسر حاجز الخوف (ص164) واعمل بحسب تلك الخطة لتكسر حاجز الخوف لديك. بإمكانك أن تستخدم الأفكار التي استخدمتها ريبيكا وأن تضيف عليها أفكاراً جديدة من عندك.

عندما تنجح خطتك لا تنسَ أن تخبر جميع من يهتمون لأمرك كم أنت فخور بما فعلته. في نهاية الأمر إنه إنجاز كبير أن تملك الشجاعة وتتغلب على الخوف. احتفل بإنجازك!

حسناً فعلت!

قصة سام: الخوف من الظلام... الغيلان... الأشباح والأشياء التي تخرج من الظلام

كان سام في العاشرة من عمره. كان أبوه وأمه يقولان له إنه صبي كبير. كان كل أفراد العائلة متحمسين لأنهم ينتقلون إلى منزل جديد، وكان سام متحمساً أيضاً.

كان المنزل الجديد كبيراً وفيه الكثير من السلالم والزوايا المنعزلة والأركان المظلمة والأماكن الضيقة حيث يمكن الاختباء. عندما وصل سام إلى المكان الجديد راح يجري في أرجاء المكان صعوداً ونزولاً، وأمضى وقتاً عظيماً في استكشافه. تلك الليلة ساوره شعور رائع عندما أوى إلى فراشه وغطته أمه.

ثم أيقظه شيء في منتصف الليل. نظر إلى المدخل فرأى خزانة مفتوحة ومظلمة تحت الدرج. نزل من السرير ليذهب إلى المرحاض ونظر في ذلك الاتجاه فرأى شيئاً خاله مخيفاً جداً جداً. جعله هذا يصرخ ويركض إلى غرفة والديه.

كان عقل سام يعرف أن لا شيء في الخزانة، لكن شعوره كان يقول له شيئاً آخر.

شعر بالخوف. كان عقله يريد منه أن يذهب لمساعدة أمه وأبيه عبر ارتدائه لملابسه وترتيب غرفة نومه... لكن شعوره لم يكن يسمح له بذلك.

وهكذا، قالت له أمه إنها سترتب هي غرفته بدلاً منه في ذلك اليوم فقط.

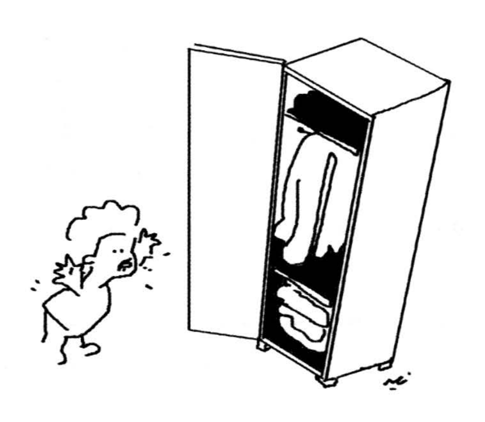
ذهب سام إلى المدرسة ونسي كل ما يتعلق بخوفه. تلك الليلة بعد العشاء قالت الأم لسام إن الوقت حان ليستعد للنوم. قال سام: «لا، لن أذهب إلى غرفة نومي».

راح يصرخ ويبكي بصوت عال جداً حتى قال والده: «حسناً، لكنك لن تنام في غرفة نومنا».

إلى جانب غرفة الوالدين كانت هناك غرفة واسعة للملابس، فيها سرير متحرك. نام سام هناك والثياب ذات الرائحة المزعجة تلوح فوق رأسه. على الأقل لم يكن خائفاً لأنه كان يسمع والديه يتنفسان ويتحدثان في سريرهما.

بعد ذلك راح سام كل ليلة يرفض الذهاب للنوم في سريره الخاص مهما قال والداه. كان يلعب في غرفته أثناء النهار إذا كان برفقة صديق، لكنه لم يكن يلعب هناك بمفرده. لم يكن يريد أن يذهب إلى غرفته لأنه عندما يكون فيها يخيل إليه أن هناك من ينظر إليه.

ماذا سيفعل سام لكي يصبح شجاعاً؟ كيف سيسيطر على الغول (والظلام)؟



خطة سام

قام والدا سام باصطحابه إلى سيدة متخصصة بمعالجة الخوف. كانت تعلم كل ما يتعلق بالأشخاص الذين يعانون من الخوف. كانت تعلم أن عقل سام لا يريده أن يكون خائفاً من غرفة النوم لكن شعوره لا يساعده على ذلك.

قالت الأخصائية: «هذا يسمى رهاباً. والرهاب هو أن تبقى عندك مشاعر الخوف مهما قال لك الآخرون، حتى لو كان عقلك يعرف أن ليس هناك ما يخيف».

قال سام: «هذا ما أعاني منه».

قالت السيدة: «حسناً، فلنضع خطة. عقلك هو أفضل من يمكنه السيطرة على شعورك، لذلك عليك أن تتمرن على جعل عقلك هو المسيطر».

وأضافت: «لنفكر بأشياء يمكن لعقلك أن يفعلها لتساعدك في السيطرة على شعورك بالخوف».

شرحت السيدة لسام أن بإمكانها أن تعطيه أفكاراً فقط وأن عليه هو أن يستخدم تلك الأفكار ويطبقها.

إذا لم تتمرن على السيطرة على خوفك فسترتد مشاعر الخوف وتسيطر على عقلك.

أفكار تساعد عقلك في السيطرة على مشاعرك

كان على سام أن يستخدم مخيلته لتساعده على الشعور

بأنه قوي أينما كان موجوداً، حتى لو كان في الظلام. هنا بعض الأفكار التي جربها.

فكر سام أنه يحب حجر الأوبال (وهو حجر جميل ملون). كان والد سام يملك واحداً من تلك الأحجار.

قال سام: «أريد أن أحصل على خاتم أوبال سحري وهو سيحفظني سالماً أثناء الليل».

تضمن الجزء الثاني من الخطة أن يكون عند سام في غرفته الكثير من الأشياء التي يحب فعلها حتى يبقى منشغلاً بها وتساعده على الشعور بالأمان.

الخاتم السحري

تخيل أن لديك خاتماً سحرياً. وكلما وضعت الخاتم في يدك يتغير لونه ليصبح الجوهرة الجميلة التي تريدها تماماً. يمكن أن يكون لديك خاتم ياقوت أحمر، أو خاتم ماس متوهج أو خاتم زمردي أخضر. يمكن أن يكون لديك خاتم على شكل نجمة.

هذا الخاتم سحري لدرجة أنك إذا وضعته في يدك تصبح غير مرئي. عندما تكون غير مرئي لا يمكن أن يجدك أو ينال منك شيء. حتى يعمل الخاتم، ما عليك إلا أن تحكه أو أن تديره في إصبعك وتقول كلمة سحرية.

أي كلمة سحرية يمكن أن تقول؟ يمكن أن تقول «أبراكادابرا» أو «سندويش باللحم»!

كان يمكن لسام أن يلعب «لعبة التنفس السحري» أو «لعبة الاسماء» أو «لعبة اللمس» كما كان يمكن له أن يصغي إلى شريط «القصة التي تساعد على الاسترخاء» الخاص به. اطلب من والديك أن يعلماك هذه الألعاب - إنها على ص69، 87-88).

التنفس السحري مفيد بشكل خاص ليلاً إذا كنت لا تستطيع أن تغفو أو إذا كان هناك ما يشغل فكرك، لأنه إذا كان فكرك منشغلاً بالتنفس السحري وبجعل الثقوب في قدميك أكبر أو أصغر فلن تشعر بحاجة إلى التفكير بأي شيء آخر.

سام يسيطر على خوفه

في تلك الليلة نفذ سام كل ما تتضمنه الخطة.

قام بالتنفس السحري بينما كان يستحم. كان ذلك ممتعاً. تخيل أن المياه تتدفق إلى رأسه وتتسرب منه فتسيل حتى قدميه وتتدفق كالنافورة من جديد. تخيل أن تلك كانت نافورته الخاصة.

عندما ذهب إلى سريره لعب «لعبة اللمس» و«لعبة الأسماء».

ردد سام: «أنا، سام، قوي وبطل!» وحرك الخاتم السحري في إصبعه. استلقى سام وغرق في نوم عميق.

في اليوم التالي أخبره والداه أنهما فخوران به، وأعطته أمه نجمة ذهبية لاصقة وسألته: «هل تعتقد أن بمستطاعك أن تنام في غرفتك الليلة؟»

أجاب سام: «ليس هذه المرة يا أمي»

أقنعته أمه أن يذهب للعب في غرفته قبل أن يهبط الظلام بقليل. كل ما كان بحاجة إليه هو أن يتدرب وفق خطة التحلي بالشجاعة.

قوة الخاتم السحري

أنا خائف،
أنا خائف،
أنا خائف من الذهاب إلى السرير.
هناك شيء يتربص بي،
دماغي يعمل كثيراً،
أنا أرى أشباحاً وكائنات كالغول،
أعتقد أنني بحاجة إلى خاتمي السحري.
نعم، هكذا! لقد جعلت تلك الأشياء تختفي.
إذن الآن لم يبق هناك ما يخيف.
أنا متعب،
أنا متعب،
دماغي يكاد ينفجر.
حان الوقت لأغمض عيني وأغفو،
حان الوقت لأرتاح وربما أن أنام نوماً تملؤه الأحلام

حتى إذا صحوت على نور اليوم التالي
علمت أنني كنت آمناً طوال الليل.
أنا فخور بنفسي
وسأصرخ بصوت عال
لقد فعلت ذلك بنفسي! واو!

تلك الليلة جاءت أم سام إلى غرفة نومه وبقيت معه لعشر دقائق ثم عادا إلى غرفة الملابس لينام سام في السرير الصغير هناك.

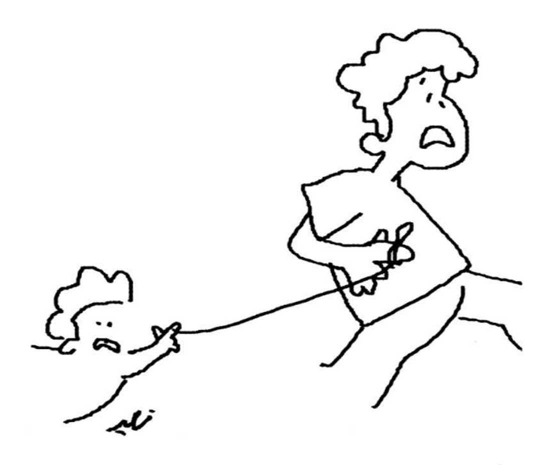
قال سام: «كان ذلك سهلاً يا أمي. ليلة غد سأرى إذا كان بمستطاعي أن أبقى في غرفتي. لكن هل ستنامين معي؟»

لم تكن أم سام تريد أن تنام معه لكنها قالت له: «الليلة فقط أما بعد ذلك فهذا ما سأفعله: سأبقى معك لفترة قصيرة وكل ليلة سأبقى لمدة أقصر وأقصر. وهكذا في النهاية ستبقى هناك لوحدك».

قال سام: «حسناً، لكن ماذا أفعل إذا استيقظت في منتصف الليل خائفاً؟»

قالت الأم: «ما سنفعله هو أننا سنربط طرف خيط بإصبعك وطرفه الآخر باصبعي. وإذا استيقظت في منتصف الليل وشعرت بالخوف فكل ما عليك فعله هو أن تشد بالخيط فتعلم أني سأكون بقربك».

«هذا جيد»، قال سام. «سأشعر إذن بالأمان».



في الليلة التالية بقيت أم سام في الغرفة ثلاثين دقيقة وفي الليلة التي تلتها عشرين دقيقة وفي الليلة التي بعدها غطته فقط وخرجت من الغرفة.

شعر سام بالأمان الشديد لأنه كان يعلم أن عنده الخيط الذي يمكن بواسطته أن يشد بإصبع أمه.

بعد سبعة أيام من ذلك صادف عيد ميلاد سام وبقي أحد أصدقائه لينام عنده.

سأل سام أمه: «ماذا لو تعثر صديقي بالخيط؟»

فسألته أمه: «إذن، ألا تعتقد أنك لن تحتاج للخيط طالما أن صديقك سينام عندك؟»

أجاب سام: «بالتأكيد».

في تلك الليلة لم يكن سام بحاجة إلى الخيط لأن صديقه كان عنده. كان ذلك سهلاً عليه. وفي الليلة التالية لم يعد بحاجة للخيط أيضاً.

بعد أول ليلة قضاها سام بمفرده في غرفته تناول أفراد العائلة معاً فطوراً مميزاً اختار فيه سام أطباقه المفضلة ـ الفطائر المحلاة وشراباً لذيذاً.

قال سام: «لن أخاف بعد الآن من الخزانة القديمة».

ودنا منها وفتحها وصرخ فيها: «بوووو».

بعد ذلك وقف وقال الكلمات المذهلة التالية: «أنا سام قوي وبطل».



أنتم تعلمون الآن أنه كان فعلاً قوياً وبطلاً.

وهكذا تعلم سام أن يسيطر على خوفه من الظلام والأشياء التي يخبئها.

إذا كنت تخاف من الظلام أنت أيضاً فابحث عن «الخطة المثالية لكسر الخوف» واعمل على خطتك لتحطم ذلك الخوف. بإمكانك أن تستخدم أفكار سام أو أو تضع أفكاراً من عندك.

عندما تنجح خطتك لا تنس أن تخبر جميع من يهتمون لأمرك كم أنت فخور بما فعلته. في نهاية الأمر إنه إنجاز كبير أن تملك الشجاعة وتتغلب على الخوف. احتفل بإنجازك!

حسناً فعلت!

قصة بيتر:

الخوف من الكلاب الكبيرة السوداء

كان بيتر يحب أخته الكبرى. كان له من العمر ثمانية أعوام وكانت هي في الثالثة عشرة من عمرها. كانت أخوات غيره من الأطفال يتجاهلن إخوتهن الصغار ويطلقن عليهم شتى الألقاب. لكن باميلا، أخت بيتر الكبرى، لم تطلق عليه قط ألقاباً. كانت تعلمه ألعاباً ليلعبا معاً وتصطحبه إلى أماكن للتنزه.

ومن بين الأشياء التي كانت تحبها، أن تطعم كلب الجيران فتات الطعام.

لم يكن لدى بيتر وباميلا كلبهما الخاص، وكانت باميلا تحب الكلاب، وتريد أن تصبح مدربة كلاب بعد أن تتخرج من المدرسة.

لم يكن بيتر يحب كلب الجيران. كان اسم الكلب باتش، وهو ذو رأس كبير مربع مبرقع بالأبيض والأسود وجسم ضخم وقوائم قصيرة. كان اللعاب دائماً يقطر من جانب فكه، أما عيناه فتبدوان أحياناً حمراوين.

في معظم الأحيان كان بيتر يبقى على الجانب الآخر من السياج. وقد يتسلق السياج قليلاً ليرى كيف تطعم باميلا الكلب.

ذات يوم قالت له باميلا: «عليك أن تأتي وترافقني لأن معي الكثير من الطعام والصحن الذي أحمله يرتجف بيدي».

وهكذا ذهب بيتر عبر الحديقة الخلفية إلى المجال المخصص لباتش.

لم يكن بيتر يحب أن تطعم باميلا باتش لأنه كان قد سمع بعض الناس يتحدثون عن كلب سيء يعيش في الجوار هاجم يوماً طفلاً في عربته. عندما تحدث والد بيتر مع مالك باتش أكد له جاره أن هذا الكلب السيء لم يكن باتش، لكن الوالد طلب من أولاده أن يكونوا حذرين على كل حال.

قالت باميلا: «بالتأكيد يا أبي. باتش يحبني ولدي طريقتي في التعاطي مع الحيوانات. أنت تعرف ذلك. سنكون بخير».

قال الأب: «حسناً، لكن كونا حذرين جداً».

بعد بضع ليال من إطعام باتش كاد بيتر يبدأ بالتآلف معه. لم يكن يحب ضخامة باتش ولا الطريقة التي ينظر بها إليه أحياناً عندما يكون بالقرب من باميلا. لكنه كان يحب أن يساعد باميلا في حمل العظام إلى الكلب.

وذات ليلة حدث ما حدث.

كان بيتر يحمل العظام منتظراً أن تضع باميلا الفتات في صحن باتش، وكان ينظر إلى الأشجار المجاورة ويراقب نوعاً مميزاً من الطيور التي لم يرها من قبل.

فجأة شعر أن شيئاً عضه في يده، وكان ذلك مؤلماً. بدأ بيتر بالصراخ ورمى العظام التي كان يحملها.

التفتت باميلا ورأت أن باتش قد انقض على بيتر. كان الكلب يعض بيتر في شتى أجزاء جسمه هنا وهناك.

راحت باميلا تصرخ: «توقف يا باتش! توقف!»

أمسكت وعاء الماء ورمت به باتش، لكن باتش لم يتوقف عن العض. أمسكت بعصا وراحت تضرب باتش، لكن الكلب لم يتوقف عن العضّ.

بعد ذلك تذكرت باميلا أنها سمعت أن الكلاب أمثال باتش لا تتوقف عن العض إلا إذا رششتها بالماء. وبما أن باميلا سريعة البديهة التقطت مرشة وراحت ترش الماء مباشرة في عيني باتش.

لم ترق المرشة لباتش فترك بيتر وهرب إلى زاوية الحديقة.

في هذا الوقت كان بيتر على أرض الحديقة يصرخ بقوة وكان الدم يملأ المكان. أنهضته باميلا وركضا معاً عائدين إلى البيت من البوابة.

راحت باميلا تصرخ: «النجدة، النجدة يا أمي!»

أخذت الأم بيتر إلى المستشفى، واستدعى الأمر ما مجموعه عشر قطب على جروح في أربعة مواضع من جسمه. قال الطبيب: «لقد عاث هذا الكلب فساداً هنا. علينا ان نجري عملية تجميلية لبيتر، وحتى بعد ذلك أخشى أن تبقى لديه بعض الندوب».

كان على بيتر أن يتلقى حقنة ليتم التأكد أن السم لن ينتقل من أسنان باتش إلى دمه ويسبب له المرض.

بعد قليل كان بيتر غارقاً في نوم عميق في سريره الخاص والضمادات ملصقة على أنحاء جسمه. كان يأمل ألا يرى باتش مجدداً.

وهذا بالضبط ما حدث، فالكلب الذي يهاجم طفلاً يؤخذ إلى مكان بعيد ويقضى عليه. حتى باميلا لم تحزن لذلك فقد كرهت ما فعله باتش لبيتر.

اضطر بيتر للتغيب عن المدرسة لأسبوع كامل. وعندما عاد إلى المدرسة كان عليه أن يرتدي سروالاً طويلاً وقميصاً حتى أثناء الصيف.

ذات يوم كان على بيتر أن يرتدي ثوب السباحة لأنه ورفاقه سوف يسبحون. راح سائر الأطفال ينظرون إليه ويضحكون.

سألوه ساخرين: «ما هذه الكتل المتجمعة على جلدك؟»

انتاب بيتر شعور رهيب: «إنها ندوب بقيت بعد أن هاجمني كلب».

فقال الأولاد: «حسناً إنها لا تبدو لنا إلا كتلاً». وضحكوا.

كان شعور بيتر سيئاً جداً ففكر: «آه، يا ليتني لم أقترب من ذلك الكلب!».

منذ ذلك الحين لم يعد بيتر يقترب من الكلاب. كانت العائلة تمضي عطلاً صيفية على الشاطئ لكن بيتر كان يبقى في البيت. كان ينزل إلى الشاطئ أثناء النهار فقط عندما يكون بصحبة أمه وأبيه، وكان يبقى قريباً جداً منهما. على الرغم من وجود إشارة على الشاطئ تقول إن الكلاب غير مسموح بها في ذلك المكان، كان الناس يسمحون لكلابهم أن تسرح على الشاطئ طوال الوقت.

ذات يوم كان بيتر جالساً على الشاطئ يبني قصراً من الرمل عندما ركض كلب فجأة باتجاهه وقفز على القصر الرملي، وراح يلحس بيتر في وجهه!

ركض بيتر نحو أهله صارخاً. لقد أصبح يخاف من الكلاب ـ كل الكلاب. لم يعد يحب رؤية كلب حتى على شاشة التلفزيون أو في الكتب، وهو بالتأكيد لم يعد يحب أن يرى الكلاب في الحياة الواقعية. حتى لو كان الكلب كلب صديق وحتى ولو تلقى تطمينات أن الكلب لن يؤذيه إلا أن بيتر ما كان ليثق بأي كلب بعد الذي فعله به باتش.

بعد ذلك لم يعد بيتر قادراً على الخروج من البيت من دون أن يشعر بالخوف من احتمال أن يرى كلباً. لم يكن حتى يحب أن يبقى في السيارة عندما ينزل الأهل إلى المتجر خوفاً من أن يمر كلب بالقرب من السيارة ويقفز على مقبض بابها.

لقد حان الوقت لوضع خطة. كان كل ما تهدف إليه الخطة هو أن يعتاد بيتر على الكلاب من جديد.

هل تستطيع أن تتفهم شعور بيتر؟ من المحتمل أنك أنت

أيضاً ما كنت لتثق بالكلاب بعد ذلك. المشكلة مع الكلاب هي:

- هناك دائماً كلاب على الشاطئ.
- هناك دائماً كلاب في الشارع.
- هناك كلاب في منازل الأشخاص الآخرين عندما تذهب لزيارتهم.

إذا كانت الكلاب ترهبك فعليك أن تتخطى خوفك لأن من المحتمل جداً أن تلتقي بكلب.

كيف سيطر بيتر على خوفه من الكلاب

كان بيتر بحاجة إلى وضع خطة ليتعامل مع خوفه من الكلاب. ساعدته «لائحة الأفكار الاثنتي عشرة للتخلص من الخوف الخاصة بالطفل» على وضع خطة سهلة التطبيق.

خطة بيتر

احتاج بيتر لتلقي المساعدة من أمه وأبيه. قرأ الأهل «لائحة الأفكار الجيدة للتخلص من الخوف» واختاروا منها الأشياء التالية:

- الفكرة الجيدة رقم 1: تحدث إلى شخص ما عما يخيفك.
- الفكرة الجيدة رقم 2: حدث نفسك عن الأمر بشكل إيجابي.
- الفكرة الجيدة رقم 3: تمثل بأشخاص شجعان. أشخاص من الرسوم والصور والأفلام والحياة الواقعية.

- الفكرة الجيدة رقم 10: اقرأ العديد من القصص التي تتحدث عن أشخاص وحيوانات تحارب الخوف.

النظر إلى الرسوم والصور (الفكرة الجيدة رقم 3)

أول شيء فعلته أم بيتر هو أن استعارت من المكتبة بعض الكتب التي تتحدث عن الكلاب. طلبت من باميلا أن تجلس مع بيتر ليقرآ تلك الكتب معاً.

في البدء كان على بيتر أن يقرأ الكتب التي تتضمن رسوماً، لكن بالتدريج بدأ ينظر إلى كتب أخرى. في البدء كان ينظر إلى صور الكلاب الصغيرة فقط، وبالتدريج بدأ ينظر إلى صور كلاب أكبر.

مشاهدة الأفلام

بدأ عرض فيلم Benji the Hunted في المدينة. كان الفيلم يتحدث عن كلب يدعى بنجي. سألت باميلا أمها إذا كانت تسمح لها بأن تذهب لمشاهدته، فهي تحب القصص التي تتحدث عن الحيوانات. لم يكن بيتر يريد أن يذهب لمشاهدة الفيلم، لكن باميلا وعدته أن تمسك بيده فوافق.

في البدء شعر بقليل من الخوف، لكن بنجي كان كلباً صغيراً جداً ولطيفاً كما أن ذلك لم يكن إلا فيلماً. كان بيتر يعلم أن الأفلام ليست إلا أفلاماً وأنها ليست واقعية.

لقاء كلب في الحياة الواقعية

ها قد حان الوقت ! حان الوقت للقاء كلب في الحياة الواقعية. كان أحد الأصدقاء يملك كلباً من نوع شيواوا (وهي أصغر الكلاب على الإطلاق). كان هذا الكلب يدعى جيليبين لأنه كان أسود اللون ولأن حلوى الجيليبين ذات اللون الأسود هي المفضلة لدى صاحبه.

استفاد بيتر من الفرصة ليعتاد على الكلب

الفرصة الأولى

في بيت جيليبين كان بإمكان بيتر أن يسمع نباح الكلب في الحديقة الخلفية. قال بيتر لأمه: «لا أريد أن أخرج إلى ذلك المكان. لا يهمني أن الكلب صغير. لن أخرج من البيت! لدى الكلب أسنان حادة كما أن بإمكانه أن ينقض علي».

في المرة الأولى لم يقدم بيتر إلا على النظر إلى جيليبين من النافذة. كان يشعر بالأمان خلف الزجاج، ورأى أن جيليبين يقفز كثيراً في أرجاء المكان. كان عند الكلب في الحديقة لعبة من قماش يصارعها. كانت أسنانه حادة بالفعل.

الفرصة الثانية

في المرة الثانية ذهب بيتر إلى بيت جيليبين فقالت له باميلا: «بإمكانك أن تبقى في المطبخ لكن راقب ما أفعله من خلف الزجاج. سأريك كم أن جيليبين أليف».

خرجت باميلا إلى الحديقة الخلفية وراحت تتشقلب مع

جيليبين على الأرض. حتى أنها سمحت لجيليبين أن يقفز على بطنها ويداعب أذنيها ويلاعب شعرها، و... سمحت له حتى أن يلحس وجهها!

لم يكن بمستطاع بيتر إلا أن يفكر بمدى نتانة أنفاس الكلب وحدة أسنانه عندما يكون قريباً من الوجه. قال بيتر: «لا، لن أفعل هذا. سأبقى داخل البيت».

الفرصة الثالثة

في الزيارة الثالثة لذلك البيت أحضرت باميلا معها صديقتها شانون. قالت باميلا إن شانون لم تكن هي الأخرى تحب الكلاب، لكن شانون ستتحلى بالشجاعة وستخرج لتداعب جيليبين، وتُري بيتر أن جيليبين برغم قفزه إلى الأعلى والأسفل لن يسبب له الأذى.

قالت باميلا: «هل ستخرج يا بيتر إذا وعدتك أن أمسك بيدك؟ وإذا جاء جيليبين نحوك فسأحمله أنا».

قال بيتر: «حسناً»، لكنه أمسك بيد باميلا وشد عليها.

وقفا عند الباب، وراح بيتر ينظر إلى شانون وهي تتجه نحو جيليبين. كانت شانون تحدث نفسها.

تساءل بيتر: «هل هي مجنونة؟»

ثم راح يصغي إلى ما تقوله وفكر: «إنها تقول أشياء منطقية».

كانت شانون تحدث نفسها عن عدم الخوف. ما تقوله كان شبيهاً بما يلي:

«ماذا علي أن أفعل الآن؟ عليّ أن أري بيتر أنني لست خائفة من هذا الكلب. أذكر أن كلباً كبيراً أسود قفز عليّ ذات مرة على الطريق. حسناً، هذا ليس كلباً كبيراً أسود. إنه كلب صغير لا أكثر، وما علي أن أفعله هو أن أتقدم وأمسد له رأسه وأحدثه حتى يسمح لي بعدها أن أحمله وأربت له.

«سآخذ نفساً كبيراً عميقاً وسأعد للعشرة ببطء شديد. واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة، خمسة، ستة، سبعة، ثمانية، تسعة، عشرة. هذا جيد. أشعر بارتياح الآن. سيكون هذا سهلاً علي حقاً».

مشت شانون نحو جيليبين، ثم انحنت ومسدت له رأسه. وهل تعلمون ماذا حدث؟ وكأن جيليبين علم أن شانون بدأت خطوتها الأولى نحو التحلي بالشجاعة لذلك بقي ساكناً جداً.

قالت باميلا: «جيليبين يحب أن نربت له».

قالت شانون: «هذا جيد. إنه ناعم الملمس ودافئ».

وقبل أن يدرك أحد كانت شانون قد حملت جيليبين وقد أحنى الكلب رأسه واندس ساكناً في صدر شانون.

قالت شانون: «إنه لا يشبه الكلاب».

فكر بيتر: «هل هذا حقاً ما تعتقدينه؟»

كان بيتر ما زال يفكر بأسنان الكلب الحادة وبعينيه الناتئتين وحركتهما السريعة.

قالت باميلا: «من فضلك بيتر، هل يمكنك أن تجرب أنت أيضاً أن تلمس جيليبين؟»

قال بيتر: «حسناً، سأدنو منه فقط في حال أمسكت به شانون وثبتته جيداً وإذا ساعدتني أنت وأمسكت بيدي».

قالت باميلا: «حسناً، حدِّث نفسك بنفس الطريقة التي حدَّثت بها شانون نفسها».

وهكذا بدأ بيتر يحدث نفسه وقال الأشياء التي يجب قولها، وقبل أن يدرك أحد ذلك وجد بيتر نفسه واقفاً أمام جيليبين. مد يده ولمس بسرعة أنف الكلب برفق ثم سحب يده بعيداً من جديد.

برافو! لقد فعلها! لم يطق صبراً ليخبر والديه بما فعل، فهرع بحماس إلى داخل المنزل صارخاً: «لقد ربتت على جيليبين! أنا فخور جداً بنفسي!»

ما هي الخطوة التالية؟

هكذا تغلب بيتر على خوفه من الكلاب الصغيرة. لكن هذا لا يعني أنه لن يخاف من الكلب الكبير الأسود على الطريق.

ماذا تعتقد أن عليه أن يفعل؟

الكلاب الكبيرة السوداء مخيفة حقاً ويمكن أن تفعل أشياء لا تريدها أنت. يمكن لهذه الكلاب أن تقفز عليك أو أن تلطخك بلعابها أو أن تلحسك كما أن رائحة أنفاسها بشعة.

من الحكمة أن تكون حذراً بالقرب من الكلاب الكبيرة. أهم شيء هو أن تشعر بالارتياح بالقرب من الكلاب الصغيرة وألاّ تهرب مرتعباً من الكلاب الكبيرة.

لا تهرب من الكلاب

كلما هربت من الكلاب الكبيرة كلما عرضت نفسك للخطر. قد يظن الكلب أنك تريد اللعب وسيلاحقك أو قد يظن أنك خائف، وإذا كان الكلب حقيراً فسيطاردك. أحياناً يرفع الأطفال الذين يخافون من الكلاب أيديهم ويبدأون بالبكاء. هذا قد يخيف الكلب فيطبق فكيه على يد الطفل الممدودة.

تذكر:

- إذا نهض الكلب وراح ينبح عليك فقف ساكناً فقط.
- لا تبدأ بالصراخ فجأة.
- إبق يديك مسبلتين إلى جانبيك.
- لا تحدق بالكلب. ابتعد عنه ببطء.

هكذا تعلم بيتر أن يسيطر على خوفه من الكلاب. إذا كنت أنت أيضاً تخاف من الكلاب فابحث عن «الخطة المثلى لتخطي حاجز الخوف» وضع خطة خاصة بك لتتغلب على الخوف. بإمكانك أن تستخدم الافكار التي استخدمها بيتر وأن تضيف عليها أفكاراً جديدة من عندك!

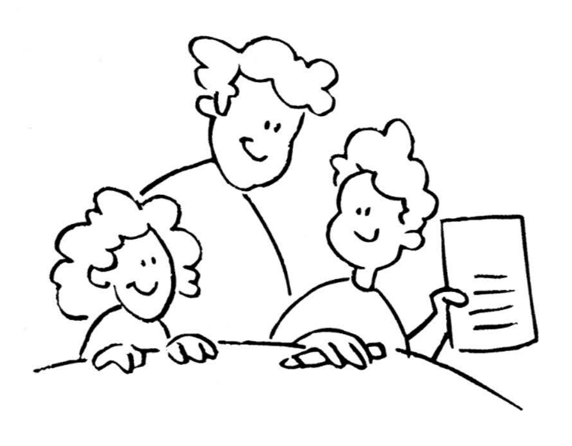
عندما تنجح خطتك لا تنس أن تخبر جميع من يهتمون لأمرك كم أنت فخور بما فعلته. في نهاية الأمر إنه إنجاز كبير أن تملك الشجاعة وتتغلب على الخوف. احتفل بإنجازك!

حسناً فعلت!

الفصــل 7

خطتك السرية لكسر حاجز الخوف

الآن وقد أصبحت تعرف الكثير من الأفكار عن التحلي بالشجاعة حان الوقت لتضع خطة خاصة بك لكسر حاجز الخوف لديك. بإمكانك أن تستخدم تلك الأفكار للتخلص من أي خوف كان ـ لا يشترط أن نكون قد تحدثنا عنه في هذا الكتاب. أياً كان خوفك فبإمكانك أن تضع «خطتك المثالية لكسر حاجز الخوف»!



خطتي المثالية لكسر حاجز الخوف

1 ـ ما الذي أخاف منه؟

أنا أخاف من ....

2 ـ ما الذي يحدث الآن؟

عندما أكون خائفاً (أفعل) ....

ما أفعله الآن هو ....

ما أشعر به الآن هو ....

3 ـ ما الذي أريده أن يحدث؟

أنا شجاع كالأسد ....

ما أريد فعله هو ....

ما أريد أن أشعر به هو ....

المشاكل المتعلقة بكوني خائفاً هي:

1 ـ أنا لست مسيطراً على عالمي

2 ـ ....

3 ـ ....

غير ذلك؟ ....

الأشياء الجيدة المتعلقة بكوني شجاعاً كالأسد هي:

1 ـ أنا مسيطر على عالمي

2 ـ ....

3 - ....

غير ذلك؟ ....

إشارات الخوف وعلاماته:

لائحة خاصة بالطفل

تختلف وسائل إظهار الخوف باختلاف الأشخاص. ضع إشارة عند علامات الخوف التي تظهر عندك (إذا كنت لا تعلم فاسأل أهلك):

- تجعيد الجبين
- إحناء الرأس
- إرخاء الكتفين
- تعرّق اليدين
- تسارع نبض القلب
- الشعور بارتفاع حرارة الوجه
- رجفة اليدين
- الشعور بتشنجات في البطن
- الشعور بالغثيان
- الحكة
- تحريك القدمين إلى الأعلى والأسفل
- الرغبة بالهرب

- صرّ الأسنان
- عدم القدرة على التلفظ بالكلمات
- الشعور أنك ستصاب بالإغماء
- قضم الأظافر
- الشعور بأن المعدة تنقبض وكأن المصعد توقف بك فجأة
- الشعور بالدوار
- الشعور بالاختناق

لائحتي الخاصة بالأفكار الجيدة لكسر حاجز الخوف

حتى أصبح شجاعاً سأستخدم الأفكار الاثنتي عشرة كما يلي:

- **الفكرة الجيدة رقم 1**

سأتحدث إلى: ....

....

- **الفكرة الجيدة رقم 2**

حتى أكون شجاعاً كل ما علي قوله لنفسي هو: ....

....

- **الفكرة الجيدة رقم 3**

شخص شجاع يمكنني أن أتمثل به هو: ....

- **الفكرة الجيدة رقم 4**

سأجعل محيطي آمناً ومريحاً عبر: ....

....

- **الفكرة الجيدة رقم 5**

أعرف الحقيقة في ما يتعلق بالخوف، وهي: ....

....

- **الفكرة الجيدة رقم 6**

أعرف الأشياء التي يجب توقعها وأعرف كيف ومتى أكافح: ....

....

- **الفكرة الجيدة رقم 7**

أفضل طرق الاسترخاء لديّ: ....

....

- **الفكرة الجيدة رقم 8**

إن رياضتي المنتظمة هو: ....

....

- **الفكرة الجيدة رقم 9**

بإمكاني أن أحطم حاجز الخوف في مخيلتي عبر: ....

• **الفكرة الجيدة رقم 10**

القصص التي تريني كيف يمكن أن أكون شجاعاً أمام خوفي هي: ....

....

• **الفكرة الجيدة رقم 11**

الرسوم التي تظهر شجاعتي تبدو على هذا الشكل: ....

....

• **الفكرة الجيدة رقم 12**

مكافأتي ستكون: ....

....

الجوائز الصغيرة التي سأنالها في طريقي نحو الشجاعة ستكون:

....

الجائزة الكبيرة النهائية التي سأتلقاها في الاحتفال الكبير الذي سيقام عندما أصبح شجاعاً ستكون: ....

الألعاب التي تساعد على كسر حاجز الخوف

الأفكار والألعاب الواردة في هذا الكتاب والتي سأستخدمها لتساعدني على كسر حاجز الخوف هي (ضع إشارة عند اللعبة التي تختارها):

1 - لعبة تصبح على خير، نوماً هنيئاً
2 - القصة التي تساعد على الاسترخاء
3 - الخاتم السحري
4 - لعبة التنفس السحري
5 - لعبة الأسماء
6 - لعبة اللمس
7 - لعبة من أنا؟ أين أنا؟

• **تهانيّ!**

أنت الآن خبير في فهم الخوف ومحاربته وكسر حاجزه. فيما أنت تكبر بإمكانك أن تستخدم الأفكار الجيدة لكسر حاجز الخوف لتواجه أي شيء يقلقك أو يسبب لك الانزعاج والخوف. حسناً فعلت، وحظاً سعيداً! أنت تستحق النجاح!

كن شجاعاً
كن أنت المسيطر على عقلك
اجعل مخيلتك تعمل لصالحك
كن سيد ذهنك
أنت الآن غالب الخوف الأول بشكل رسمي!

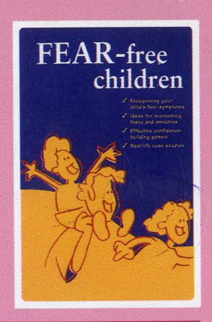
المحتويات

الجزء الثاني: خاص بالأطفال

الكتب الصادرة عن دار الفراشة

1 ـ دليل المرأة: من سن المراهقة إلى سن البلوغ
2 ـ اختيار جنس المولود: ذكر أو أنثى؟
3 ـ أساعد ولدي على التعبير والقراءة والكتابة والحساب
4 ـ ألف لعبة مسلية ومفيدة لأولادكم
5 ـ الإمساك
6 ـ وداعاً لآلام المفاصل والظهر
7 ـ جمال بلا حدود: علاج مشاكل البشرة والشعر بالأعشاب الطبيعية
8 ـ ألفباء الريجيم والتغذية الصحيحة
9 ـ اعرف شخصيتك وشخصية الآخرين
10 ـ البطن المثالي في 10 دقائق يومياً
11 ـ عش حياة أفضل
12 ـ دليل النجاح المدرسي
13 ـ تربية الطفل: 1100 وسيلة عملية
14 ـ ثورة الڤيتامينات: العلاج بالڤيتامينات والمعادن
15 ـ أسرار الريجيم الناجح: خطة مضادة للدهون
16 ـ دليل العلاج بالفواكه والخضار والحبوب
17 ـ طفلك من 3 سنوات إلى 6 سنوات
18 ـ الأوراك والأرداف المثالية في 10 دقائق يومياً
19 ـ 150 طريقة لتنمية ذكاء الطفل
20 ـ ريجيم الحساء: 7 كلغ في 7 أيام
21 ـ الجمال والعناية الطبيعية بالوجه
22 ـ قاموس تفسير الأحلام
23 ـ دليل المرأة الحامل
24 ـ الصدر المثالي في 10 دقائق يومياً
25 ـ اختبر ذكاءك: الذكاء العقلي والذكاء العاطفي
26 ـ حياتك بعد الولادة: كيف تستعيدين الرشاقة والحياة الطبيعية

55 ـ السكري
56 ـ 60 نصيحة لأوجاع الظهر
57 ـ الساقان المثاليتان في 10 دقائق يومياً
58 ـ يداك طبيبك الأول
59 ـ الريجيم المثالي
60 ـ طعام بلادنا غذاء ودواء
61 ـ الخطر الخفي
62 ـ ماذا نأكل؟
63 ـ العلاجات المعجزة لأمراض القلب
64 ـ دليل الوحدات الحرارية
65 ـ 9 شخصيات تسع طرق للنجاح
66 ـ أسرار العلاج بالحامض
67 ـ ريجيم التخلص من الماء الزائد
68 ـ التربية الذكية
69 ـ فئة الدم O
70 ـ فئة الدم A
71 ـ فئة الدم B
72 ـ فئة الدم AB
73 ـ دليل قراءة الكف
74 ـ 60 نصيحة لبطن مثالي
75 ـ الغذاء لتنمية الذكاء
76 ـ ريجيم الـ Zone
77 ـ 60 نصيحة لتنظيف الجسم من السموم
78 ـ المعاني الخفية لحركات الجسد
79 ـ ريجيم أتكنز
80 ـ نوستراداموس: كتاب تفسير الأحلام
81 ـ في بيتنا مراهق!
82 ـ الشفاء باليوغا (صغير)



ولدي يخاف
ماذا أفعل؟

تذكّروا...

من منكم لم يخف من شيء ما وهو صغير؟ الظلام، الأشباح، الوحوش المختبئة تحت السرير أو خلف الستار، الحرامي، الساحرة الشريرة، الغول، الماء، النوم في غرفة وحدنا...

تذكّروا... كيف كان الجميع يسخر منّا.

تذكّروا... كم كنّا نشعر بالوحدة لأن لا أحد يصدّقنا.

مثلنا تماماً... أطفالنا اليوم يخافون من الأشياء نفسها ومن أمور أخرى: الحرب، الخطف، العنف، الجار الغريب الأطوار....

نحن اليوم نستطيع أن نساعدهم:

- **نخبرهم قصصاً تزيد ثقتهم بأنفسهم.**
- **نقدّم لهم خطة يتبعونها بأنفسهم ليتغلّبوا على مخاوفهم.**

د. جانيت هول

أخصائية في علم النفس العيادي والتنويم المغنطيسي، ومحاضِرة شهيرة في أستراليا، ذاع صيتها بشكل خاص في مجال العلاج النفسي للتبوّل اللاإرادي لدى الأطفال.

لها العديد من المؤلفات حول الحياة العائلية والعلاقات الشخصية.

الخوف هو الحاجز الأكبر في حياة البشر إذا تخطّاه صغارنا في طفولتهم حصلوا على الحياة التي يستحقونها.

لبنان 3000 ل.ل	الكويت 750 دينار	البحرين 1 دينار	تونس 2.9 دينار
سوريا 100 ل.س.	الإمارات 10 درهم	السعودية 10 ريال	عُمان 1 ريال
الأردن 1.5 دينار	قطر 10 ريال	المغرب 15 درهم	مصر 10 جنيه
			الجزائر 150 دينار


ISBN 978-9953-15-457-2

www.darelfarasha.com • www.salamatalk.com